آفتاب

گاهنامه دانشجویی

هور
کانون علمی فرهنگی

سال اول . اسفند ۱۳۹۹ . ۳۲ صفحه
شماره ۱۲۳۰۴. رایگان

نشریه دانشجویی کانون علمی فرهنگی هور
دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز
مجتمع آیت ا... هاشمی رفسنجانی (ره)

لشکرکشی ها و فتوحات کورش

مزایا و معایب گیاه خواری

درآمدی بر زندگینامه امیرکبیر

پشت پرده‌ی کلاس‌های برخط

امسال بهار توخونه‌هاست

برای حفظ سلامتی‌مان،
تعطیلات امسال را در خانه بگذرانیم

سخن رهبری

همه ی راه حل ها در داخل کشور است

جوانان عزیز در سراسر کشور بدانند که همه راه‌حل‌ها در داخل کشور است. اینکه کسی گمان کند که «مشکلات اقتصادی صرفاً ناشی از تحریم است و علّت تحریم هم مقاومت ضدّ استکباری و تسلیم نشدن در برابر دشمن است؛ پس راه‌حل، زانو زدن در برابر دشمن و بوسه‌زدن بر پنجه گرگ است» خطایی نابخشودنی است. این تحلیل سراپا غلط، هر چندگاه از زبان و قلم برخی غفلت زدگان داخلی صادر می‌شود، امّا منشأ آن، کانونهای فکر و توطئه ی خارجی است که با صد زبان به تصمیم‌سازان و تصمیم‌گیران و افکار عمومی داخلی القاء می‌شود.

ایران مقتدر، امروز هم مانند آغاز انقلاب با چالش‌های مستکبران روبه‌رو است امّا با تفاوتی کاملاً معنی‌دار. اگر آن روز چالش با آمریکا بر سر کوتاه کردن دست عمّال بیگانه یا تعطیلی سفارت رژیم صهیونیستی در تهران یا رسوا کردن لانه جاسوسی بود، امروز چالش بر سرِ حضور ایران مقتدر در مرزهای رژیم صهیونیستی و برچیدن بساط نفوذ نامشروع آمریکا از منطقه غرب آسیا و حمایت جمهوری اسلامی از مبارزات مجاهدان فلسطینی در قلب سرزمین‌های اشغالی و دفاع از پرچم برافراشته حزب‌الله و مقاومت در سراسر این منطقه است.

بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی
مقام معظم رهبری
بهمن ماه ۱۳۹۷

سخن سردبیر

ارغوان
شاخه‌ی هم‌خون جدامانده‌ی من
آسمان تو چه رنگ‌ست امروز؟
آفتابی‌ست هوا
یا گرفته‌ست هنوز؟

سلام و احترام خدمت همه ی خوانندگان نشریه ی آفتاب امیدوارم هوای زندگی شما آفتابی باشد. باز هم در این شماره با مطالب گرم و صمیمی و جذاب در خدمت شما هستیم. در این شماره به موضوعات فرهنگی و اجتماعی میپردازیم.
از طرف تیم مهربانم برای یک به یک شما عزیزان آرزو سلامتی و دوری از بیماری و زندگی شیرین دارم و امیدوارم در این سال جدید بهترین لحظات نصیب حال دل شما باشد.
در این سالی که گذشت با همه ی تلخی ها و شیرینی ها به ما یک درس بزرگ آموخت،آن هم همدلی بی قید و شرط با یکدیگر هست. همین همدلی باعث عبور از فراز نشیب های زندگی میشود و تحمل سختی هارا برای ما آسان تر میکند.
طبق مرام و رسم نشریه ی آفتاب این شماره را به پاس تقدیر و تشکر کادر درمان و رشادت های ایثار گرانه ی آنان به این کادر زحمت کش و همچنین به مناسبت نزدیکی روز جانباز، به جانبازان فداکار دفاع مقدس تقدیم میکنیم.

و در آخر بهترین اتفاق هارا در سال جدید برای شما آرزومندم و از تیم یک دل و صمیمی خودم نهایت تشکر را دارم.
از حمایت های بی دریغ جناب آقای دکتر آقامیری، جناب آقای دکترجهانبین،جناب آقای دکتر یکانی، جناب آقای دکتر اقراریان، جناب آقای دکتر سیدمحمدی، حجت الاسلام والمسلمین سبحانیان و جناب آقای دکتر شجاعی و تمامی اساتید بزرگوارم که ما را در تهیه ی این نشریه یاری کرده اند و حمایت های مکرر دفتر فرهنگی اجتماعی مجتمع آیت الله هاشمی رفسنجانی(ره) و نمایندگی مقام معظم رهبری تهران مرکزی حجت الاسلام والمسلمین دکترکریمی و ستاد امور ایثار و شاهد واحد تهران مرکزی نهایت سپاسگزاری را دارم.
امیدوارم بتوانیم به عنوان یکی از گروه های فعال فرهنگی در راستای معنویات و اهداف جمهوری اسلامی ایران و همچنین بیانیه ی گام دوم انقلاب اسلامی حرکت کنیم و علم و فرهنگ را باهم پروش دهیم.

و من الله التوفیق
ارادتمند شما، احسان طاهری

شناسنامه

مدیر مسئول، سردبیر صاحب امتیاز:
احسان طاهری

مدیر اجرائی:
امین شوشتری

ناظر:
دکتر شاهرخ شجاعی
دکتر محسن جهانشاهی

اعضای تحریریه:

ناظر:
هانیه هاشمی

سرپرست تیم طراحی:
آرزو مـطیعی

سرپرست عکاسی:
نرگس اسماعیلی

سرپرست تیم خبری:
مرجان نقیبی

سرپرست نویسندگان:
مبینا کشـاورزیان

تیم نویسندگان:
زهرا شاهوردیلو ، فائزه ملاداوودی
علی اسفندیاری ، انوشه سعیدی ، امین جعفری
،مبینا کشاورزیان ،پرستو محافظت کار ،سها نوری
علیرضا حمزه ، مبینا جلیلی ،زهرا کاظمیان

ویراستاران :
مبینا کشاورزیان
علی اسفندیاری
انوشه سعیدی

طراح گرافیک و صفحه آرا:
آرزو مـطیعی
شیما پاشایی
راحله نوری زاده

فهرست

بخش ادبی

نقد شعر ۷
نقد کتاب ۸
نقد فیلم ۱۰

علمی

کورائوش ۱۱
گیاه خواری چیست؟ ۱۳

شخصیت شناسی

درآمدی بر زندگینامه امیرکبیر ۲۰

ویژه نامه

دلنوشته برای حضرت زینب(س) ۲۱

داستان کوتاه

شرح لحظه های از زندگی
یک جنگجوی از نفس افتاده ۲۶

درد و دل دانشجویی

پشت پرده ی کلاس های
آنلاین چه میگذرد؟ ۲۸

سرگرمی

بهترین دانشگاه های جهان ۳۰
کلمات را بیاب ۳۲

این نشریه دانشجویی با حمایت و پشتیبانی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی منتشر می شود

آدرس :اشرفی اصفهانی، بالاتر از میدان پونک، بلوار امام حسن(ع)، مجتمع دانشگاهی آیت الله هاشمی رفسنجانی(ره)، طبقه همکف دانشکده فنی

دوباره بهار

آن شب که تو در کنار مایی روزست

و آن روز که با تو می‌رود نوروزست

دی رفت و به انتظار فردا منشین

دریاب که حاصل حیات امروزست

«سعدی»

بهار، این واژه ی کهن که وقتی لباسِ تحقق بر تن می کند روح انگیزترین پدیده ی جهان می شود.
جهانی که همواره در گردش و تغییر است؛ در کسوتِ بهار، آرام و با ثبات جلوه می کند
و در برابر میلاد شگفت انگیز شکوفه ها، به احترام، سبز می شود.
همه چیز در این جهان نامتنهی گویا آفریده شده تا منتظر بهار باشد! به حال خود باشد و در زمانی مشخص، بزداید خود را از هر چیزی و نو شود... باری دیگر متولد شود و غرق در آراستگی دوباره از نو، زندگی کند.
یک زندگی جدید و لبالب تغییر و پویایی...
گمان می کنم قرار است؛ چرخ گردون بگردد و بگردد و درست در نقطه ی بهار بایستد، نفسی تازه کند، دستی به سر و رویش بکشد و نگاهی به عقب بیندازد مسیری که این همه مدت طی کرده را ببیند، بازنگری کند و دوباره به راه بیفتد.
همیشه بهار، بهانه ای بوده برای تجدید بیعت با خودمان، دنیای اطرافمان و طبیعت.
بهانه ای برای بهتر بودن و به روزی و به زیستی، برای بخشیدن و مهربان بودن و دست گیری، برای تعویض دیدمان به زندگی و هر آنچه در آن است و در نهایت بهانه ای برای انسان بهتری بودن.

در کتاب«سفر ایکیگای» آمده: «ماهیت شما میانگین پنج نفری ست که بیشتر وقتتان را با آنها می گذرانید.»
در سال نو تلاش کنیم تا اول برای خودمان و بعد برای اطرافیانمان، همواره نوید بخش دوستی، خوبی و انرژی مثبت باشیم، تا ماهیت مان مثل بهار باشد: زیبا، زندگی بخش، بخشاینده و نیکو.
از کرونا گفتن و نوشتن دیگر آنچنان تاثیرگذار نیست چرا که هر چیزی در عمل، ارزش می یابد. مراقب خودمان و دیگران باشیم و فراموش نکنیم حتی قدم های کوچک ما در راستای تغییر و بنا نهادن یک رفتار خوب، می تواند اتفاقات بزرگی را رقم بزند.
امیدوارم، بهار را با دلی سرشار از عشق و محبت، دیدگانی عمیق، فکری حکیمانه و دستانی بخشنده آغاز کنید چرا که «آنچنان که آغاز کرده ای همیشه بر همان خواهی بود.»
بهارتان مبارک، دلتان شاد و عاشق و زندگیتان پر از برکت.

نویسنده : مبینا کشاورزیان

بوی باران بوی سبزه بوی خاک
شاخه های شسته باران خورده پاک
آسمان آبی و ابر سپید
برگهای سبز بید
عطر نرگس رقص باد
نغمه شوق پرستو های شاد
خلوت گرم کبوترهای مست
نرم نرمک می رسد اینک بهار
خوش به حال روزگار
خوش به حال چشمه ها و دشت ها
خوش به حال دانه ها و سبزه ها
خوش به حال غنچه های نیمه باز
خوش به حال دختر میخک که می خندد به ناز
خوش به حال جام لبریز از شراب
خوش به حال آفتاب
ای دل من گرچه در این روزگار
جامه رنگین نمی پوشی به کام
باده رنگین نمی نوشی ز جام
نقل و سبزه در میان سفره نیست
جامت از آن می که می باید تهی است
ای دریغ از تو اگر چون گل نرقصی با نسیم
ای دریغ از من اگر مستم نسازد آفتاب
ای دریغ از ما اگر کامی نگیریم از بهار
گر نکویی شیشه غم را به سنگ
هفت رنگش میشود هفتاد رنگ

«فریدون مشیری»

آنچه گذشت!

به نام خداوند جان و خرد

سلام جون دلا، برقرارین عزیزای دل؟ سرکیفید؟ الهی صد هزار مرتبه شکر !!

از آخرین باری که با شما هوری های عزیز گپ زدیم چند ماهی میگذره! البته فکر نکنید تو این مدت بیکار بودیم و پامون روی پامون انداخته بودیم و آب پرتقال می خوردیم! نه اصلا همچین خبرایی نبوده، آقا ناسلامتی کانون هور هستیما کم چیزی که نیست، به لطف سردبیر محترم کانون هور چند دقیقه هم وقت خالی نداشتیم. خوب این صحبت های حاشیه ای بذاریم کنار و بریم سر و وقت آنچه گذشت و اتفاقاتی که توی این چند ماه غیبت ما افتاد: شماره گذشته نشریه هور همانطوری که انتظارش داشتیم با استقبال های فراوانی روبه رو شد و چند تا از سایت های مهم دانشجویی، معرفیمون کردند و تیتر اول خبرها شدیم. در شماره قبل ما سفری به دوره تمدن گذشته سرزمین پارس داشتیم، با بزرگانی همچون فردوسی و ابوعلی سینا دیدار داشتیم و یاد و خاطره خسرو آواز ایران استاد شجریان را زنده نگه داشتیم. درباره سامانه آموزش مجازی گفت وگوهایی داشتیم. پیشنهاد من اینکه اگر شماره قبل نشریه هور هنوز مطالعه نکردید همینجا یک توقفی داشته باشید و ابتدا نشریه قبلی رو مطالعه کنید و بعد دوباره به این شماره برگردید. خوب داشتم براتون می گفتم که ما در بخش نقد کتاب کنار دایی جان ناپلئون نشستیم و همانطوری که ایشان یک فنجان چای لب سوز را میل می کردند برامون از خاطراتشون می گفتند و ما هم لذت می بردیم. در قسمت برگزیدگان ادبی هم طبق روال همیشه متن دو نفر از نویسندگان عزیزمون رو به چاپ رسوندیم. خانم ها انوشه سعیدی و مبینا جلیلی برندگان چالش های هفتگیمون بودند. در کنار تعزیه خوانی که داشتیم، یک متن عجیب با عنوان «ساعت شنی» داشتیم، که یک سری از آداب اجتماعی مدرن ما رو به جوخه نقد می کشید. از هرچه بگذریم سخن کارهای هور خوش است. بهتون گفته بودم حسابی سرمون شلوغ بود باور نمی کردید حالا ببینید چه کارها که نکردیم؛ بیانیه مشترک هئیت دانشجویی حضرت فاطمه الزهرا (س) و کانون هور به مناسبت روز دانشجو در آذرماه را داشتیم که به صورت ضبط ویدیو کوتاه انجام شد. مراسم تقدیر از مدافعان سلامت با همکاری هیئت دانشجویی حضرت فاطمه الزهرا را در آذرماه داشتیم. در دی ماه برگزاری مسابقه طراحی پوستر و نقاشی سردار دلها « سردار بزرگ حاج قاسم سلیمانی »، داشتیم. برگزاری یادواره ی بزرگ مرد میدان به مناسبت شهادت و بزرگداشت سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی در شانزدهم دی ماه در مجتمع ولایت را داشتیم. همچنین برگزاری مراسم تشکر از هیئت ثبت نام سال نود هشت در مجتمع ولایت برگزار شد و به دوستانی که در سال گذشته با تمام وجود به کادر اداری دانشگاه و همچنین به ورودی های جدید و خانواده های محترمشان کمک کردند، هدیه ای نقدی اعطا شد. برگزاری جشن بزرگ یاس به مناسبت دهه فجر و روز مادر با همکاری نهاد مقام معظم رهبری و هیئت دانشجویی فاطمه الزهرا (س) در مجتمع سردار سلیمانی (ولایت) برگزار شد. در این مراسم از گروه تواشیح دعوت به عمل آمد و سخنران این مراسم «حاج آقا برمایی» بودند که با سخنان گوهربارشون ما رو مستفیض فرمودند. در قسمت ورزشی شاهد کسب مقام جهانی سرکارخانم مرسده شهبازی در تورنمنت بین المللی بلژیک در رشته ی تکواندو بودیم. برگزاری مسابقه گام دوم انقلاب بصورت پادکست صورت گرفت. به چهل دو نفر از برندگان این مسابقه جایزه نقدی اعطا شد. استقبال از مادران و بانوان و دانشجویان دختردر روز مادر با گل و شیرینی داشتیم. زمستون بالاخره داره رخت سفرش رو میبنده و بهار منتظر پیاده شدن از قطار فصل هاست. مسافری که فکر می کردیم خیلی زود به خونه اش برمی گرده اکنون نزدیک به یک سال و چند ماه است که زمین انسانها را با چالش بزرگی روبه رو کرده است. هنوز مدافعان جبهه سلامت در خط مقدم خودشان در حال پاسبانی از سلامت هستند و وظیفه ما در مقابل این ایثار و جانبازی آنها دعا برای سلامتی آنها و رعایت پروتکلهای بهداشتی و رعایت کردن قرنطینه هاست. ته تغاری هزار سیصد اگرچه خاطره ای عجیب را در تقویم تاریخ ثبت کرد اما بالاخره او هم می رود تا جایی در کنار خانواده اش آرام بگیرد. برای همه شما عزیزان در آغاز قرن جدید از خداوند طلب سلامتی سعادت و مهربانی می کنم. سال نو را پیشاپیش از طرف خودم و همه اعضای خانواده بزرگ هور به شما عزیزان تبریک می گویم.

هانیه هاشمی

نقد شعر

بر سر آنم که گر ز دست برآید
دست به کاری زنم که غصه سر آید
خلوت دل نیست جای صحبت اضداد
دیو چو بیرون رود فرشته درآید
صحبت حکام ظلمت شب یلداست
نور ز خورشید جوی بو که برآید
بر در ارباب بی‌مروت دنیا
چند نشینی که خواجه کی به درآید
ترک گدایی مکن که گنج بیابی
از نظر ره روی که در گذر آید
صالح و طالح متاع خویش نمودند
تا که قبول افتد و که در نظر آید
بلبل عاشق تو عمر خواه که آخر
باغ شود سبز و شاخ گل به بر آید
غفلت حافظ در این سراچه عجب نیست
هر که به میخانه رفت بی‌خبر آید

حافظ

ایهامات این غزل بر این گواهي مي دهد که: پس از رانده شدن شاه شجاع از شیراز و تسلط شاه محمود و در زمان حکومت موقت او این غزل سروده شده است.

حافظ در **بیت اول** با هنرمندي هرچه تمام، دلالت همدستي و همکاري مخفیانه خود با شاه شجاع، که در عمق کلمات پنهان نموده، آشکار مي سازد. در **بیت دوم**، او شیراز را بستري براي هر دو مدعي ندانسته و بیان مي کند که شاه محمود عاقبت به بیرون رانده شده و شاه شجاع به شیراز بازمي گردد. در **بیت سوم**، مصاحبت و دوستي با حاکم ظالم را به فرورفتن در تاریکي شب یلدا، تشبیه مي کند و خطاب به خویش بیان این نکته مي نماید که: طالب نور خورشید، شاه شجاع باشد. آرزو بر آنکه روزي پیروزمندانه به شیراز بازخواهد گشت. وي در **چهارمین بیت**، چشم داشت ها از محمود را امري بیهوده تلقي نموده و در **بیت پنجم**، صراحتاً اختیار را در مورد پذیرش هرکدام از دو حکومت، به مردم اختصاص مي دهد. او در **ششمین بیت** باز هم خطاب به خود، صبر و شکیبایي را از درگاه متعال ایزد طلب کرده و امیدوار است که عاقبت بهار آزادي بازمي گردد. او در **ابیات انتهایي** به سهل انگاري هاي قبلي خود اشاره نموده و نتیجه آنرا بي خبري امروز مي داند.

غزلي که از حضرت حافظ خواندیم، روزگاري در میهن ما، ارزش والاي خود را مشهود ساخت. ابیات منظور، نماد امیدواري و استقامت صدها تن از مردان و زنان غیور کشور در روزهاي شکوهمند انقلاب اسلامي ایران بر سر زبان ها بوده است. ما نیز امروزه از کلام قرآني حافظ، دل هاي خود را استوار ساخته و بر این باور انساني پابرجا هستیم که غصه ها روزي به پایان میرسند. حال وقت برپاخاستن است. دردها گذرا هستند و «**از پس ظلمت بسي خورشیدهاست...**»

پایان.

علی اسفندیار

نقد کتاب

معرفی و بررسی کتاب فاطمه فاطمه است.

سلام بر همراهان عزیز امیدوارم در این ایام، رفیق هم نفس شفیق تان، کتاب باشد و در هوای کتاب خواندن نفس بکشید. خواه درسی یا کلاسیك های مهم تاریخ یا خواندن اشعاری چند از شاعران و ... در کل خواندنی ها را باید خواند، مارسل پروست می گوید: «خواندن یعنی حقیقت و معرفت را دریافتن.» به نظر می رسد خواندن یعنی صحبت و رفاقت با آدم های باسواد تر، در این رفاقت وقتی سراغ کتاب می رویم که واقعا دلمان می خواهد با او باشیم، نه از روی تظاهر... در این رفاقت به اندازه ای به حرف ها می خندیم که واقعا خنده دار هستند نه بیشتر، به اندازه ای تحت تأثیر قرار می گیریم که باید. هوای این رفاقتِ ناب، سکوت است و تفکر به محتوا. اما با توجه به فرا رسیدن ایام شهادت حضرت فاطمه (س)، به معرفی کتاب فاطمه فاطمه است، می پردازیم. این کتاب، برگرفته از سخنرانی دکتر شریعتی، در سالروز شهادت حضرت فاطمه(س) در حسینیه ارشاد است.

در ابتدا که نام این کتاب را می شنویم، اینطور به نظر می رسد که کتاب، تنها زندگینامه حضرت فاطمه (س) است، اما کتاب علاوه بر شناساندن فاطمه(س)، دغدغه فاطمه (س) را هم، داراست. در کل، گوینده در سالروز شهادت حضرت، سخنرانی خود را با بیان دغدغه ها شروع می کند و پس از آن که نیاز، مشخص شد، با معرفی و بیان زندگیِ الگویی شناخته شده، که تنها سه روایت از زندگی او می دانیم شروع به شناساندن سبك و سیاق فاطمه(س) می کند: چه گونه باید بود؟ در جامعه ی ما، زن به سرعت عوض می شود. جبر زمانه و دست روزگار، او را از(آنچه هست)، دور می سازد و همه خصوصیات و ارزش های قدیمش را از او می گیرند، تا از او موجودی جدید بسازند،که (می خواهند). اما سوال نویسنده این است، واقعا چرا ما از میان زنان اروپایی، آنهایی را که تمام عمر خود را صرف گسترش علم و اکتشاف می کنند، را نمي شناسیم و آنها الگوی زنان کشور ما نیستند و با ذکر اسامی، مثال هایی از زنان موفق اروپایی می زند که ما تا به حال حتی اسمشان را هم نشنیده ایم و این گونه ادامه می دهد:

«زناني که در قالب های سنتی مانده اند،که مسئله ای برایشان مطرح نیست و زنانی که قالب های امروزی وارداتی را پذیرفته اند، مسئله برایشان حل شده است. اما در میان این دو نوع، آنها که نه می توانند آن شکل قدیم موروثی را تحمل کنند و نه به این شکل تحمیلی تسلیم می شوند، چه باید کنند؟ اینان می خواهند خود را بسازند. الگو می خواهند، نمونه ایده آل. برای اینان مسئله ی (چگونگی) مطرح است. فاطمه با بودن خویش، پاسخ به این پرسش است. و اینجاست که نیمه دوم کتاب با محوریت، حضرت فاطمه (س) و زندگی ایشان شروع می شود و به بیان مطالبی ناشناخته از ایشان، می پردازد.» شاید به جای توضیح بهتر باشد، قسمت هایی گزیده شده از کتاب را ذکر کنم،که قطعا بیشتر از حرف های، بنده بر دل می نشیند و گویای اثر گذاری کتاب است، که به زبان های مختلف ترجمه شده است.

«برخي متون تاریخی تصریح دارد که: پیغمبر چهره و دو دست فاطمه را می بوسید. اینگونه رفتار بشر از تحبیب و نوازش دختری، از جانب پدر مهربانش معنی دارد. پدری دست دخترش را می

بوسد، آن هم دست دختر کوچکش را؛ چنین رفتاری در چنان محیطی یك ضربه ی انقلابی بر خانواده ها و روابط غیر انسانی محیط بوده است. چنین رفتاری چشم به عظمت شگفت فاطمه، می گشاید و چنین رفتاری به همه ی انسان ها می آموزد که ازعادات و اوهام تاریخی و سنتی نجات یابند، و از تخت جبروت و جباریت خشن و فرعونیش در مقابل زن فرود آیند! این است که پیغمبر نه تنها به نشانه محبت پدری، بلکه همچون یك «وظیفه» یك ماموریت «خطیر» از فاطمه تجلیل می کند.» بیش از نیمی از کتاب در باب زندگی حضرت است که به هم پیوسته است و باید شخصا خوانده شود تا مورد فهم و درك واقع شود پس در این ایام که مصادف است با شهادت بانوی مهربان دو عالم، شما دوستان را دعوت می کنم به خواندن این کتاب خواندنی. اما در ادامه با توجه به روایت بالا و سایر مطالب، نویسنده، رفتار و سبك پیغمبر در اصلاح امور و عادات مردم را، ترکیبی از روش های، انقلابی، سنتی، اصلاحی و تحولی می داند که معایب کمتری را نسبت به داشتن هر کدام از روش ها به صورت جداگانه داراست و یقین دارد، که با الگو گرفتن از سبك پیامبر در امور جامعه، دچار مشکلاتی از جمله شکاف فرهنگی نمی شویم و توضیح قانع کننده ای بیان می کند در جهت اینکه، ما باید، رفتار پیغمبر را مو شکافانه بررسی کنیم و آنها را تحلیل نماییم و از آنها در جهت رشد و اصلاح جامعه، بهره ببریم. این چنین، متونی که به نقد اجتماعی می پردازد و بیشتر خود ما مردم را مسئول بلایا و کژ رفتاری های دشمن می کند، از دوره بعد از اخوان ثالث، دیده می شود و در متون جمالزاده هم این نکته هویداست، نویسنده، همچنین به ما گوشزد می کند که وقتی قرآنی که به عنوان دین به ما معرفی شده، کمتر از هر کتاب دیگری خوانده می شود، به دلایلی همچون پیچیدگی و لایه وار بودن آن، دیگر چه فرقی با کتاب های دیگر دارد! باز به کتاب بر می گردیم «در جامعه اگر ایمان و اخلاص و فداکاری کم است، مردم مسئول هستند و اگر شناخت درست، بینایی، بیداری و آگاهی منطقی و آشنایی عمیق و راستین با مکتب و معنی و هدف و حقایق مکتب کم است، مقصر عالمانند. به ویژه در مذهب، این دو سخت به هم نیازمند.» و توضیح می دهد، اشتباه و مشکل بزرگ امروز، هم مفهوم دانستن مذهب و سنت است، که این مشکل در دوره ی پیامبر هم رایج بوده، اما پیامبر کار دیگری انجام می دهد، سنتی را که ریشه در اعماق جامعه دارد، و مردم، نسل به نسل به آن عادت کرده اند را حفظ می کند، شکل آن را اصلاح می کند، ولی محتوا و روح و جهت و فلسفه ی عملی آن سنت خرافی را، به شیوه انقلابی دگرگون می کند، برای مثال شیوه حج رفتن و.... قسمت اوج کتاب، که در انتهای آن قرار دارد و اسم کتاب را برای همیشه در ذهن مخاطب حك می کند همین چند جمله زیر است:

خواستم بگویم، فاطمه دختر خدیجه بزرگ است، دیدم فاطمه نیست.
خواستم بگویم، فاطمه دختر محمد(ص) است. دیدم که فاطمه نیست.
خواستم بگویم، فاطمه همسر علی(ع) است. دیدم که فاطمه نیست.
خواستم بگویم، فاطمه مادر حسنین است. دیدم که فاطمه نیست.
خواستم بگویم، که فاطمه مادر زینب است. باز دیدم که فاطمه نیست.
نه، این ها همه هست و
این همه فاطمه نیست
فاطمه، فاطمه است.

در پایان کتاب، دوباره رسیدیم، به عنوان پرشکوه کتاب، واقعا می توان گفت این کتاب از نظر ادبی به شدت منسجم، غنی و خواندنی است، با استناد به صحبت های استاد مطهری، می توان گفت: «نقد آثار و افکار دکتر علی شریعتی، حقیقتا زمان بر است، زیرا نقد یك کتاب نیست، نقد یك جریان فکری است. هزار و دویست و هفت کلمه با کتاب فاطمه فاطمه است هم گذشت. در پایان از اینکه، این متن را برای خواندن انتخاب کردید و با نفس خود به این نوشته گرما بخشیدید، کمال تشکر را دارم و ایام سوگواری شهادت بانوی بلند آوازه اسلام حضرت فاطمه(س)، را به شما عزیزان تسلیت عرض می کنم.

فائزه ملاداودی

نقد فیلم

با سلام، امیدوارم دراین فصل سال، دلتان گرم بوده و رنگ غم ندیده باشد. در این قسمت شما را به نقد کوتاهی از یک فیلم کمدی هندی با نام گستاخ، به کارگردانی نیتیش تیواری، ساخته شده در سال دو هزار و نوزده دعوت می کنم.

گستاخ، به طور عمده زندگی خوابگاهی دانشجویان هندی را به نمایش می گذارد و داستان را در نهایت جذابیت به تصویر میکشد. این جوانان پر شور و نشاط بعد از اتمام تحصیل، هریک به دنبال سرنوشت خود رفته و راهشان از یکدیگر جدا شده است. بعد از سال ها به دلیل مشکلی که برای فرزند یکی از دوستان شان پیش می آید دور همدیگر جمع می شوند. این فیلم به دغدغه بیش از هزاران جوان در جهان می پردازد، جوانی که مانند خیلی از ما برای ورود به دانشگاه باید آزمون بدهد. پسرک جوانی که تمام آینده و حالش را وابسته به این موضوع می داند و البته جامعه هم کم در این موضوع مقصر نبوده و نیست. هنگامی که بعد از تلاش های بسیار طی دو سال متوالی موفق به قبول شدن در دانشگاه نمی شود؛ گمان می کند از سمت جامعه مورد تحقیر قرار می گیرد و ناگهان اقدام به خودکشی می کند!... اما خودکشی او موفقیت آمیز نبوده و خانواده او به همراه دوستان شان برای اثبات این موضوع، که عدم موفقیت در آزمون مبنایی بر بازندگی در تمام مراحل زندگی نیست، دور هم جمع می شوند. از خاطرات دانشجویی خود می گویند؛ آنها ملقب به بازندگان دانشگاه هستند و در طی زمان و تکرار این حرف، خودشان نیز بر این باور هستند که، "قطعا آنها بازنده اند!"ناگهان تصمیم می گیرند حداقل، برای اثبات بازنده نبودن شان به خود، تلاش کنند و در مسابقات ورزشی دانشگاه شرکت می کنند. خاطرات خنده داری در این مسیر ایجاد می شود، آنها با ترفند و استعداد های پنهانی که داشتند تا مرحله آخر پیش می روند ولی با وجود تمام تلاش ها و سختی ها باز هم بازی آخر را می بازند! اما آنها دیگر در برابر خود، هم دانشگاهی ها و دوستان، بازنده نبودند، تمام تلاش خود را کردند و تصویری که تا آن روز از آنها بود کاملا محو شد! در قسمتی از فیلم به این موضوع می پردازد که: چرا ما فقط برای بعد از موفقیت برنامه ریزی می کنیم؟! چرا هیچ گاه برای بعد از باختن برنامه ای نداریم؟ و گمان می کنیم به محض باخت همه چیز نابود می شود!... در قسمتی از فیلم دیالوگ جذابی وجود دارد: ((**همه مون داریم اشتباه می کنیم، همه مون برای بعد از موفقیت برنامه داریم، ولی اگر اونا (فرزندان شان) شکست بخورن، اونا رو برای کنار اومدن با شکست آماده نمی کنیم و هیچ کس نمی خواد دربارش صحبت کنه!**)) با اینکه در نهایت کلمه ای به نام، باخت، وجود ندارد و در هر شکست تجربه ای گران بها هست که ما را برای رسیدن به پیروزی راهنمایی کند، اما بهتر است برای آسیب های هر چند کمِ روانیِ ناشی از شکست و عدم موفقیت هم، برنامه بریزیم و چاره ای بیندیشیم و سعی نکنیم با نادیده گرفتن این آسیب ها و ناراحتی ها، سبب بروز حادثه ای بدتر و گاهی جبران ناپذیر شویم!

امیدوارم از تماشای این فیلم بسیار جذاب نهایت لذت را ببرید.

خدا یار و نگهدارتان

زهرا شاهوردیلو

کورائوش

چیزی فراتر از جاودانه بودن در ذهنم نقش نبسته است، چرا که تنها همین امر می تواند راضی کننده باشد. هر انسانی در زندگی خود می کوشد تا در قلب کسی ابدی گردد.

به تاریخ بنگریم، هر کدام از ما نام کسی را به خاطر می آورد و این افراد همان کسانی هستند که به تکرار نامشان در همه ی ادوار اصرار ورزیدند؛ هیتلر، نلسون ماندلا، انیشتین، و هزاران شخصیت سیاسی، علمی، فرهنگی و اجتماعی دیگر که با نیکی و یا در سایه ی تیرگی کردارشان به یاد می آوریم .

یکی از همین نام های مانا در قلب ما ایرانیان را، کورُش می خوانند، می خوانند و خواهد خواند. خور یا چوپان، هر آنچه که نامش معنی می دهد هم، تفکر بر انگیز است. نام صحیح کورش همین بوده که در تمام کتیبه های پارسیِ قدیم آمده و گاهی هم به حذف شین" کور" و در صیغه ی اول اضافه هم " کورائوش" ذکر شده است.

افسانه های متعددی گهواره کودکی و دوران نوجوانی کورش را احاطه کرده است که با نظری عمیق بر کتیبه ها و اسناد تاریخی و مهم تر از همه با تکیه بر خاطره ی جمعی جهانیان، می توان دریافت که پادشاه کبیر سلسله ی هخامنشی، کسی که مهر مادر را تنها در زمانی که وجودش در وجود او خلق می گشت تجربه نمود و در کودکی با قلبی که بنیانش راستین و ستودنی بود دست در دست خِرد، فقط و فقط به فکر و بازوان خویش اعتماد کرده و از حیله ی نابرادری ها و عموزادگان، در امان ماند.

با از دست رفتن ماندانای جوان، کورش کبیر تا ده سالگی در دامن مادرخوانده ی خود پرورش یافت. وی کودکی باهوش بود و هرگاه که سوالی از او پرسیده می شد، با فراغت و حضور ذهن سریع پاسخ می داد. در او نیز مانند همه ی کودکانی که به سرعت رشد می کنند و با این وصف احساس می شود که کم سن هستند؛ حالتی از بچگی درک می شد که با وجود هوش و ذکاوت غیر عادی او از کم بودن سنش حکایت می کرد.

بر این مبنا در طرز صحبت کورش نه تنها نشانه ای از خودبینی و کِبر و غرور، دیده نمی شد بلکه کلامش حاکی از نوعی سادگی و بی آلایشی و مهر و محبت بود، بدین جهت همگان طالب این امر بودند که وی را در صحبت و گفتگو ببینند تا در سکوت و خاموشیِ زبانی که شیرین و با احترام آنها را در هم نشینی، همراه بود.

از وقتی که با گذشت زمان کم کم قد کشید و به سن بلوغ نزدیک شد، بیشتر رعایت می کرد و آرام و موقرتر حرف می زد. این وقار در اخلاق وی نیز قابل مشاهده بود. برای مثال: به هنگام تمرین های ورزشی از قبیل سوارکاری، تیراندازی و دیگر امور که جوانان هم سن و سال اغلب با یکدیگر رقابت می کنند. او برای آنکه رقیبان خود را ناراحت و عصبی ننماید، آن مسابقه هایی را انتخاب می نمود که می دانست در آنها ضعیف تر از سایرین است و در آن تمرین ها ادعا می کرد که از آنها پیشی خواهد گرفت.

کورش کبیر از دو طرف، زاده ی پادشاهان ایران و وارث سلطنت دو خانواده و جانشین پادشاه ماد، پارس و انشان بود؛ ولی نبوغ و عظمت فطری او بالاتر از نژاد و دودمان بود و بدین وسیله تاریخ سلطنت ایران از شاهنشاهی او شروع می شود.

در راستای نشان دادن شایستگی هایش وی در زمان غیبت پدرش، کمبوجیه، به علت سفر به عرصه وقوع جنگ به عنوان جانشین انتخاب گشت و سال ها بعد در حدود سال 547 پیش از میلاد، پس از نبردی که به امپراطوری مادها پایان بخشید، عنوان " پادشاه پارسیان " را به خود داد.

به راستی که با نگاهی هر چند کوتاه، نمی توان تاثیر به سزای تربیت و منش خانوادگی را در ایجاد آینده ی هر فرد نادیده گرفت. حتما داستان فتح بابل را شنیده اید؛ در دنیای باستان حکم بر آن بود که چون مردمی بر قوم دیگر فائق می آمدند، قوم مغلوب ناچار می شدند که به دین مردم پیروز درآیند و از باورهای مذهبی خود دست بکشند.

تسخیر بابل و مردمی که خود را برای به تماشا نشستن تخریب معابدشان آماده کرده بودند.

هنگامی که کورش در میان آنان ظاهر گشت در مقابل چشمان حیرت زده شان، مردوک، خدای خدایان بابل را به گرمی ستود و فرمان آزادی مذهبی را، در سراسر بابل صادر کرد. اندکی پس از ورود به بابل، کورش کبیر، یهودیان را از اسارت هفتاد ساله شان نجات بخشید و آنها را به بازگشت به فلسطین و بازسازی اورشلیم توصیه نمود. برخی از مورخان عرب و یا عرب زبان، نوشته اند که:

کورش برای این قوم یهود را مورد محبت خود قرار داد، که مادرش یهودی بود و معبد را جهت آن تعمیر کرد که تحت تاثیر افکار مذهبی مادر خود قرار گرفته بوده است. به هر حال کورش هیچ رگ سامی نداشته و تحت تاثیر کیش موسی (ع) نبوده است و هر چه کرده از بزرگواری و عدل و انصاف

خویش بوده است.

پس از فتح بابل، درباره آنچه که توسط کورش انجام گشته است سندی به دست آمده که به

استوانه کورش و یا منشور حقوق بشر کورش معروف است. در سال ۱۸۷۹ بود که باستان شناسی به نام "هرمزد رسام" در میان خرابه های بابل پیدایش کرد و اکنون اصل این سند در موزه بریتانیا نگهداری می شود.
با اینکه بخش بزرگی از آن از بین رفته، اما بخشی از استوانه ای که باقی مانده است مبنی بر رفتار جوانمردانه کورش کبیر با مردم بابلِ تسخیر شده، می باشد. گوینده ی خط های آغازین این سنگ نوشته، مشخص نیست اما خط بیستم به بعد را کورش گفته است. به همراه شما چند خط از گفته های وی را مرور می نماییم:
(توجه نمایید، بخش هایی که به صورت (...) در بند آمده، به سبب آسیب دیدگی منشور، نامعلوم هستند)
۲۰) من کورش هستم، شاه جهان، شاه بزرگ، شاه نیرومند، شاه بابل، شاه سرزمین سومر و آکد، شاه چهار گوشه جهان .
۲۱) پسر شاه بزرگ کمبوجیه، شاه شهر انشان، نوه ی شاه بزرگ چیش پیش، شاه انشان .
۲۲) از دودمانی که همیشه از شاهی برخوردار بوده است که فرمانرواییش را "بعل" و "نبو" گرامی می دارند و پادشاهیش را برای خرسندی قلبی شان خواستارند. آنگاه که من با صلح به بابل آمدم.
۲۳) با خرسندی و شادمانی به کاخ فرمانروایان و تخت پادشاهی قدم گذاشتم. آنگاه مردوک سرور بزرگ، قلب مردم بابل را به من منعطف داشت و من هر روز به ستایش او کوشیدم.
۲۴) سپاهیان بی شمار من با صلح به بابل درآمدند. من نگذاشتم در سراسر سرزمین سومر آکد تهدید کننده ی دیگری پیدا شود.
۲۵) من در بابل و همه شهر هایش برای سعادت ساکنان بابل که خانه هایشان مطابق خواست خدایان نبود کوشیدم (...) مانند یک یوغ که بر آنها روا نبود.
۲۶) من ویرانه هایشان را ترمیم کردم و دشواری های آنان را آسان کردم. مردوک خدای بزرگ از کردار پارسیانه ی من خشنود گشت.
۲۷) بر من، کورش شاه که او را ستایش کردم و بر کمبوجیه پسر تنی من و همچنین بر همه ی سپاهیان من.
۲۸) او عنایت و برکتش را ارزانی داشت، ما با شادمانی ستایش کردیم، مقام والای (الهی) او را همه ی پادشاهان بر تخت نشسته.
کورش نیز اگرچه روحیه ی جنگجو طلبی داشت، که سالها پس از جنگ و جدال هنوز سست نشده بود، اما همواره با دشمن مغلوب، بلند نظر بوده و بدو دست دوستی می داد و به خصوص مردم بابل را به پاس آن همه خدمتشان آزادی کامل داد.
فتح بابل با نخستین منشور حقوق بشر همراه بود زیرا: بابل با تمام آن باغ های معلقش که یکی از عجایب هفتگانه جهان محسوب می گردید و با تمام شهرت و ثروت و عظمتش شهر ستمکاران بود. شهر جبارانی بود که با خون بردگان، رنگین می گردید. از این جهت فتح بابل نوید آزادی بود. آزادی برای بردگان و اجتماع آن زمان، آزادی برای مذهب، برای عقیده، برای پیشرفت تمدن بشر و کورش با حماسه بابل، تمدن را به سوی بشریت ترقی خواه رهنمون گردیده و رسالت تاریخی خود را آگاهانه به انجام رساند.
کورش هیچ گاه مغرور پیروزی های خویش نشد، بوی خون مستش نکرد و دست به تعدی و ظلم نگشود. شهری را نمی توان به یاد آورد که به وسیله او نابود شده باشد، آن سان که فاتحان دیگری نظیر اسکندرکردند، برعکس تعدادی شهر به نام کورش از وی به یادگار مانده، نظیر آنچه که در دربند قفقاز ساخته است.
کورش این درس بزرگ را از تاریخ آموخته بود که کارهای مهم را به دست هرکسی نسپارد، لذا دستیاران و معاونان نظامی را به دقت بر می گزید و افراد شایسته و اهل را در مقام فرماندهی می گذاشت. شهربان هایی را که برای اداره ی استان ها نیاز داشت از میان بهترین و کارآمد ترین افراد انتخاب میکرد. بی شبهه سفیران نیز چنین جایگاه والایی داشتند.
آرمان ها و ایده های او بسیار بالا بودند و به هیچ کس اجازه و حق قانون گذاری نمی داد مگر این که آن کس از لحاظ توانمندی از آنچه که دارد بالاتر باشد. از لحاظ یک رئیس و مدیر و مجری، فراست و بینش زیادی داشت و می توانست راحت تر از جهانگشایان گذشته قانون بگذارد. انسانیت او مساوی بود با آزادی و افتخار، که همین باعث میشد که او مردم را در یک سطح نگاه کند و همین امر آغازگر آن شد تا پادشاهان دیگر نیز بخواهند که دنباله رو وی باشند.
روز جهانی حقوق بشر تلنگریست برای امیدواری، باشد که سایه ی ظلم و رنج حاصل از اختلاف طبقاتی انسان، پایان یافته و همچنین، خرد و محبت نیاکان مان بدرقه گرِ سفرِ کره ی خاکی به سوی کمال خداوند باشد.

انوشه سعیدی

منابع : کتاب کورش هخامنشی بنیانگذار ایران پهناور، از ناهید فرشاد مهر
کتاب کورش کبیر، از هارولد آلبرت لمب، ترجمه : دکتر رضا زاده شفق
کتاب لشکرکشی ها و فتوحات کورش ، از سروش مردانی

گیاه خواری چیســـت؟

اصطلاح گیاه خواری اولین بار در سال هزار و هشتصد و سی و نه و به معنای "رژیم غذایی سبزیجات" استفاده شد. گیاه خواری به معنای عمل مخالفت با مصرف گوشت است و می‌تواند شامل کنار گذاشتن محصولات جانبی ناشی از کشتار حیوانات نیز باشد در واقع: گیاه‌خواری یا سبزی‌خواری به معنای پرهیز از خوردن گوشت جانوران است که ممکن است شامل پرهیز از غذاهایی مانند شیر، فراورده لبنی، تخم‌مرغ و عسل که خاستگاه جانوری دارند نیز بشود. چندین نوع گیاه‌خواری وجود دارد که بسته به نوع آن، جهت‌گیری گیاه‌خواران در برابر حیوانات دامی و فراورده‌های دامی متفاوت است. عده‌ای از گیاه خواران در کنار نخوردن یا کمتر خوردن فراورده های جانوری با آزار و کشتار آن‌ها نیز مخالفند.
جالب است بدانید:

روز جهانی گیاه خواری

در روز جهانی گیاهخواری تمامی مزایای پیروی از رژیم غذایی گیاهی گرامی داشته می‌شود و پیروان این نوع رژیم به سایرین نشان می‌دهند که با حذف گوشت هم می‌توان از غذا خوردن لذت برد.
این روز برای نخستین بار در سال ۱۹۷۷ و توسط انجمن گیاهخواران آمریکای شمالی (NAVS)، با هدف کمک به ترویج شیوه زندگی گیاهخواری و آموزش افراد در مورد مزایای بهداشتی و اجتماعی آن برگزار شد. هر سال برای این روز مضمون تازه ای در نظر گرفته می‌شود که هدف آن ایجاد انگیزه در انسان‌ها برای پیروی ازرژیم غذایی گیاهی گیاهخواری است.
روز جهانی گیاه خواری در اول اکتبر در سراسر جهان گرامی داشته می شود. این روز در سال ۱۹۷۷ توسط جامعه گیاه خواران آمریکای شمالی پایه ریزی شده و در سال ۱۹۷۸ توسط اتحادیه بین المللی گیاه خواری مورد حمایت قرار گرفت. هدف از این روز، ترویج لذت، شفقت و فرصت های بهبود زندگی در گیاه خواری است. این روز سعی دارد تا میزان آگاهی نسبت به فواید اخلاقی، محیطی، سلامتی و انسانی سبک زندگی گیاه خواری را افزایش دهد.
سالانه تعداد زیادی از مردم جهان به‌دنبال اتخاذ شیوه زندگی سالم‌تر و پذیرش مسئولیت‌هایی با بار اجتماعی بیشتر، عادات رژیم غذایی خود را به سمت گیاه‌خواری سوق می‌دهند.
تخمین زده می‌شود که در حال حاضر از هر ۱۰ نفر انسان روی کره زمین، یک نفر گیاهخوار باشد که این رقم بسیار دور از انتظار به نظر می‌رسد.
هندوستان یکی از کشورهایی است که با وجود جمعیت بسیار زیاد خود، کمترین میزان مصرف سرانه گوشت را در جهان دارد. گیاه‌خواران افرادی هستند که به زندگی حیوانات اهمیت می‌دهند و ذبح آن‌ها برای مصارف غذایی را از نمادهای ظلم و ستم می‌دانند.
این افراد تمایل دارند زندگی سالم‌تری داشته باشند و با حذف مصرف گوشت و محصولات حیوانی از مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری کنند. همچنین گیاهخواران به سرزندگی و داشتن اندامی زیبا و متناسب علاقمند هستند.

انواع گیاه خواری:

گیاه خواری انواع مختلفی دارد. ۷ نوع گیاه خواری را از ساده به سخت بررسی می‌کنیم:

پسکاتارین (Pescatarian)

شاید نتوان به این گروه گیاه خوار گفت اما مصرف گوشتشان را محدود به ماهی و غذای دریایی کرده‌اند. این گروه از گوشت قرمز، سفید و پرندگان مصرف نمی‌کنند. پسکاتارین به عنوان رژیم شبه گیاهخواری یا رژیم انعطاف پذیر شناخته می‌شود.

پولوتارین (Pollotarian)

پولوتارین ها گوشت قرمز، ماهی و غذای دریایی مصرف نمی‌کنند و به نوعی نیمه گیاهخوار هستند. این افراد در رژیم خود مجاز به استفاده از گوشت مرغ و بوقلمون و تخم مرغ و لبنیات می‌باشند.

لاکتو-اوو وجترین (Lacto-Ovo Vegetarian)

در این گروه که رایج‌ترین نوع گیاه خواری است؛ هیچ نوع گوشتی مصرف نمی شود اما تخم مرغ و محصولات لبنی در وعده های غذایی وجود دارد.

اوو وجترین (Ovo Vegetarian)

این گروه هیچ نوع گوشتی مصرف نمی‌کنند اما تخم مرغ را کنار مواد غذایی گیاهی می‌خورند.

لاکتو وجترین (Lacto Vegetarian)

این گونه از گیاهخواران از شیر و سایر محصولات لبنی مانند پنیر و ماست در کنار مواد غذایی گیاهی استفاده می‌کنند.

خام گیاهخواری(Raw Vegetarian)

خام گیاه خواران گوشت، لبنیات و تخم مرغ نمی خورند. آن‌ها همچنین مواد محرک مانند قهوه، چای، نوشیدنی‌های الکلی یا سیگار نیز مصرف نمی‌کنند. غذای مصرفی این افراد شامل انواع میوه، سبزی یا سالاد، آجیل و خشکبار مانند مغز گردو، پسته، فندق، بادام و انواع جوانه‌ها از قبل جوانه ماش، نخود، گندم، عدس، سویا و مواد قندی نظیر عسل، کشمش خرما، انجیر و شکر قهوه‌ای است که به صورت خام و طبیعی مصرف می نمایند.

ویگن یا وگان (Vegan)

ویگن‌ها هیچکدام محصولاتی را که به طور مستقیم و غیرمستقیم از حیوانات تهیه می‌شود استفاده نمی‌کنند. یعنی حتی عسل، موم و ژلاتین هم مصرف نمی‌کنند! همچنین ویگن‌ها به طور معمول از هیچ محصول حیوانی حتی چرم، ابریشم و پشم هم استفاده نمی‌کنند.

فواید

از آن‌جایی که بیشتر گیاه‌خواران از منابع یا غذاهای حیوانی استفاده نمی‌کنند و نیز با توجه به این‌که کلسترول یکی از انواع چربی‌هایی است که تنها در منابع حیوانی وجود دارد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که سطح کلسترول خون گیاه خواران پایین بوده و این امر می‌تواند سبب جلوگیری از بیماری‌هایی همچون فشار خون، انسداد عروق و سکته قلبی شود. امروزه ثابت شده کسانی که به مقدار زیاد از فراورده‌های گوشتی بهره می‌برند بیشتر مستعد ابتلاء به بیماری‌های قلبی، کلیوی و سرطان‌ها هستند. همچنین کمبود چربی در رژیم گیاه‌خواری سبب جلوگیری از چاقی و چربی خون و همچنین پیامدهای ناشی از آن از جمله سرطان پروستات می‌شود و نیز به علت بالا بودن میزان فیبر غذایی از یبوست و بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند.پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه‌خواری می‌تواند کلید زندگی طولانی باشد. بر پایه این بررسی‌ها، کاهش مصرف مواد پروتئینی مانند گوشت می‌تواند روند پیر شدن را در انسان کاهش داده و امید به زندگی را نیز به‌طور قابل توجهی افزایش دهد. دانشمندان سال‌هاست که اعتقاد دارند رژیم‌های غذایی کم کالری که میزان مصرف کالری در آن‌ها تقریباً ۶۰ درصد رژیم‌های امروزی است می‌تواند منجر به افزایش عمر انسان‌ها شود. اما دانشمندان انگلیسی کشف کردند که کلید زندگی طولانی کاهش میزان مصرف پروتئین است و نه کاهش مجموع کالری دریافتی انسان‌ها. به این ترتیب بر اساس کشف جدید، مردم بدون نیاز به کاهش میزان کالری که در طول روز مصرف می‌کنند می توانند با مصرف کمتر مواد پروتئینی مانند گوشت، ماهی و... عمر خود را افزایش دهند. پزشک ماتیو پایپر از دانشگاه کالج لندن در این‌باره گفت: «رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاه‌خواری یکی از روش‌های رسیدن به این هدف است. پژوهش‌های

ما نشان می‌دهند که کاهش ۳۰ درصدی میزان کالری مصرفی در طول روز می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان و حملات قلبی را نزدیک به ۵۰ درصد کاهش داده و طول عمر انسان‌ها را یک سوم افزایش دهد.» دانشمندان با انجام پژوهش‌هایی روی مگس‌های میوه متوجه شدند اسیدهای آمینه تأثیر زیادی روی طول عمر انسان‌ها دارند. به‌ویژه تغییر در میزان مصرف یک آمینو اسید به نام متیونین بسیار در افزایش طول عمر مؤثر بوده است. اگرچه بین انسان‌ها و مگس‌ها تفاوت‌های زیادی وجود دارد، اما محققان معتقدند نتایج این آزمایش‌ها در دسته عمده‌ای از حیوانات گوناگون و هم‌چنین روی انسان‌ها صدق می‌کند. متیونین در شکل‌گیری بسیاری از پروتئین‌ها لازم است. این ماده به‌طور طبیعی در غذاهایی مانند ماهی، گوشت و تنقلات وجود دارد.
رژیم‌های غذایی گیاه‌خواران، شامل گیاه‌خواران کامل یا وگان‌ها، سالم هستند و نه‌تنها مواد مغذی لازم برای بدن را تأمین می‌کنند بلکه در پیشگیری و درمان بیماری‌هایی همچون چاقی، دیابت و برخی سرطان‌ها نیز سودمندند.

فواید و مضرات گیاه خواری ، ۱۰ مزیت و عیب گیاهخواری که باید بدانید:

گیاهخواری به مانند رژیم های دیگر غذایی مزایا و معایبی دارد که گیاهخواران باید از آنها باخبر باشند. رژیم غذایی گیاهخواری برای بخش هایی از بدن خطراتی ایجاد می کند که تهدیدی جدی برای سلامت بدن است

امروزه رژیم های غذایی گیاهخواری در سراسر جهان محبوبیت زیادی به دست آورده اند. یک فرد می تواند به سبب دلایل اخلاقی که شامل حقوق انسانی، عوامل محیطی یا سلامت کاملتر است تبدیل به یک گیاهخوار شود.
به نظر می رسد که یک روش خوب است، اما پیش از اینکه شیوه زندگی خود را تغییر دهید تا گیاهخوار شوید، بهتر است به مواردی که در ادامه این بخش از نکات تغذیه ای برایتان آوردیم دقت کنید:

مزایای فوق العاده گیاه خواری بر روی سلامتی بدن عبارتند از:

فشار خون پایین

محققان برای برخی افراد، یک رژیم گیاهخواری می تواند راه خوبی برای درمان فشار خون بالا بدون دارو باشد.هنگامی که بیماران مبتلا به فشار خون بالا یک رژیم غذایی گیاهی را شروع می کنند، بسیاری از آنها می توانند نیاز به دارو را از بین ببرند.

خطر مرگ و میر

مشکلی در خوردن گوشت وجود ندارد، اما تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم گیاه خواری دارای مزایای بی حد و مرز است که گیاهخواران به طور کلی سالم تر و حتی طولانی تر زندگی می کنند.
طبق یک مطالعه عظیم، گیاهخواران ۲۰٪ بیشتر از دیگران زندگی می کنند. هیچیک از چربی های اشباع و کلسترول که شریان ها را مسدود نمی کنند، و گیاهخواران به طور کلی در معرض خطر ابتلا به بیماری های مزمن قرار ندارند.

کاهش آسیب به محیط زیست

این می تواند به محیط زیست برسد. اگر ما واقعا می خواهیم تاثیر انسان بر محیط را کاهش دهیم، ساده ترین و ارزان ترین چیزی که هر کسی می تواند انجام دهد این است که گوشت کمتری بخورد.پشت بسیاری از اتصالات گوشت گاو و یا مرغ در صفحات ما سیستم پدیده ای ناپایدار، زمین و انرژی گرسنگی است که جنگل ها را ویران می کند، آلودگی اقیانوس ها، رودخانه ها، دریاها و هوا، بستگی به نفت و زغال سنگ دارد و به طور قابل توجهی مسئول تغییر آب و هوا

کاهش خطر ابتلا به دیابت

رژیم گیاهخواری احتمال دیابت شما را درمان نخواهد کرد. اما ممکن است بعضی از مزایایی بیش از یک رژیم غذایی غیر گیاهی را ارائه دهد. از قبیل کاهش خطر ابتلا به برخی عوارض مرتبط با دیابت و حتی ممکن است بدن شما به انسولین واکنش نشان دهد.

درمان اضافه وزن؛ مهم ترین بخش فواید گیاه خواری

کمتر احتمال دارد که دارای اضافه وزن باشند در حالیکه گیاهخواری برای همه نیست ، اگر شما در حال تلاش برای از دست دادن وزن هستید، داشتن یک رژیم گیاهخواری می تواند بخش خوبی از برنامه شما باشد. مانند کمک به کنترل بیشتر وزن خود

اما فواید کلی گیاه خواری

رژیم های گیاه خواری، بدون کلسترول و عموما کم چرب هستند پس استفاده از این نوع رژیم این امکان را فراهم می آورد تا به پیشنهادهای داده شده مربوط به کاهش خطر بیماری های مزمن مهم از قبیل بیماری قلبی و سرطان عمل کنیم. یکی دیگر از مزایای رژیم گیاه خواری جذب مناسب مواد معدنی است ؛ انواع لوبیاهای خشک و سبزی های برگ سبز منابع خوب آهن هستند. جذب آهن به طور قابل توجهی با مصرف غذاهای حاوی ویتامین ث همراه با غذاهای حاوی آهن افزایش می یابد.لوبیای سویا، عدس، لوبیا قرمز، نخود، لوبیای چشم بلبلی، آب آلو، برگ چغندر، دانه کنجد کوبیده شده، نخود فرنگی، انجیر، بلغور، کشمش، هنداونه، ارزن، کلم و... سرشار از ماده معدنی آهن هستند.

جذب قابل توجه ماده معدنی روی با رژیم های غذایی گیاه خواری را نمی توان نادیده گرفت ، شما میتوانید نیاز بدن به ماده معدنی روی را با گنجاندن غلات، حبوبات و مغزه ها در رژیم غذایی تامین کنند. ویتامین ب ۱۲ نیز برای دارندگان رژیم گیاه خواری در دسترس تر است.

مضرات و معایب گیاه خواری بر سلامت بدن

مسائل بهداشتی- تداخل بالقوه با شرایط موجود

اگر شما برای تهیه مواد مغذی موجود در منابع حیوانی از طریق منابع گیاهی اطلاعاتی ندارید، به زودی کمبود پروتئین، را حس خواهید کرد.B12، کلسیم، ویتامین D

غذا خوردن می تواند یک چالش باشد

غذا خوردن به عنوان یک رژیم گیاهخواری گاهی اوقات می تواند یک چالش واقعی باشد. بیشتر منوهای رستوران به سوی خوردن گوشتها متمرکز شده و پیشنهادات گیاهخواری آنها اغلب به غذاهای گوشتی بدون گوشت محدود می شود.

گزینه های غذای گیاهخواری می تواند محدود بنظر برسد

گیاهخواران تازه کار ترس دارند که گزینه های کافی نداشته باشند و آنها واقعا نمی دانند از کجا شروع شوند.

افزایش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال

می توان فرض کرد که خوردن گوشت سنگین خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را افزایش می دهد، اما بررسی ای که در مجله آمریکایی Journal of Clinical Nutrition منتشر شده است، در این مطالعه خواهید دید، همه سرطانها در بین گیاهخواران نسبت به گوشتخواران کمتر بود، اما میزان بروز سرطان کولورکتال در گیاهخواران بیشتر از مصرف کنندگان گوشت بود.

کمترین تراکم مواد معدنی استخوان

رژیم های گیاهی می توانند سالم باشند، در صورتی که به خوبی متعادل شوند و اگر با غذاهای مختلفی مصرف شوند. با این حال، حذف محصولات حیوانی از رژیم غذایی (رژیم های گیاهی) باعث کاهش مصرف برخی از مواد مغذی ضروری می شود و ممکن است بر سوخت و ساز سیستم استخوانی بدن تاثیر بگذارد.

این امر در دوران کودکی و نوجوانی بسیار مهم است، زمانی که رشد و بازده استخوانی شدیدتر می شود.

هدف از این امر بررسی تأثیر رژیم گیاهخواری بر تراکم استخوان و غلظت سرمی متابولیسم استخوان است.

معایب کلی:

معایب و مضررات کلی رژیم گیاه خواری صرف نظر از فواید این رژیم باید توجه داشت که رژیم گیاه خواری برای برخی افراد مناسب نیست به خصوص گروه های آسیب پذیر مانند زنان باردار و

و شیرده، کودکان، نوجوانان و ورزشکاران وجود دارد.در دوران حاملگی و شیردهی با توجه به تامین رشد جنین و تغییرات بدن مادر باردار، نیاز به کالری، پروتیین، ویتامین و مواد معدنی افزایش می یابد ولی ویتامین های ب۲، ب۶، ب ۱۲، اسید فولیک و عناصری مانند روی و آهن در منابع حیوانی بیشتر و قابل جذب تر هستند.
پس مادران باردار و شیرده که از رژیم گیاه خواری استفاده می کنند باید به میزان بالاتری از مغزها، حبوبات، میوه های خشک و محصولات لبنی یا در صورت امتناع از شیر سویا استفاده کنند.
درمورد کودکان نیز باید دقت داشته باشیم تا با وجود برنامه غذایی متنوع و کامل می توان رشد مناسب آنها را تامین کرد، اما به علت وجود میزان زیاد مهار کننده های جذب در منابع گیاهی مانند فیتات که در غلات و دانه ها موجود است.
اگزالات که در اسفناج، ریواس، شکلات و بادام زمینی وجود دارد، سیترات موجود در مرکبات و تانات موجود در چای، به کاهش جذب مواد مغذی منجر می شود پس رژیم گیاه خواری در مورد کودکان بهتر است علاوه بر تامین پروتئین، لبنیات کم چرب، غلات سبوس دار، سبزیجات برگ سبز و... را به رژیم غذایی شان بیفزایند.

جنسیت

یک پژوهش در سال ۱۹۹۲ که توسط بنیاد پژوهش های یانکلوویچ صورت گرفت حاکی از آن بود که از ۱۲٫۴ میلیون نفری که در آمریکا خودشان را گیاه‌خوار معرفی می‌کنند، ۶۸٪ زن و ۳۲٪ درصد مرد هستند. دلیل تعداد بیشتر زنان گیاه‌خوار نسبت به مردان گیاه‌خوار آن است که مهم‌ترین دلیل گرایش به گیاه‌خواری مسئله تندرستی است؛ چیزی که توجه به آن در زنان بیشتر از مردان است.
مسئله جنسیت گیاه‌خواران همچنین مورد چندین بررسی علمی قرار گرفته‌است.
از دیدگاه انسان‌شناسانه، از آن‌جا که اغلب مردان بوده‌اند که به شکار می‌رفتند و این نیاز به انرژی و پروتئین بیشتر داشته‌است، بخش بزرگتری از شکار را اختیار می‌کردند و در اصطلاح، «تکه بزرگ گوشت» را می‌خوردند. تصور «مردانه» بودن خوردن گوشت باعث شده‌است که در بعضی جوامع، گیاه‌خواری به عنوان عملی «زنانه» تلقی شود که در کنار فمینیسم و هواداری از محیط زیست قرار می‌گیرد. در چنین دیدگاهی، «مردان راستین» خود را از خوردن گوشت منع نمی‌کنند.

گیاه خواری و طول عمر:

نتایج یک پژوهش جدید حاکی است مردم برای طولانی شدن متوسط عمر خود به جای استفاده از گوشت بهتر است از پروتئین گیاهی استفاده کنند.
به گزارش پایگاه خبری شبکه العالم، براساس این پژوهش، شماری از محققان آمریکایی در مجله طب داخلی "جاما " به تحلیل داده های برنامه غذائی ۱۳۰ هزار نفر در طول ۳۰ سال پرداختند.
پژوهشگران به این نتیجه رسیدند احتمال مرگ زود هنگام افرادی که مقادیر زیادی پروتئین گیاهی استفاده می کنند کاهش، و افرادی که پروتئین های حیوانی استفاده می کنند، افزایش داشته است
برخی کارشناسان انگلیسی نیز به این نتیجه رسیدند که برای شناخت زوایای بیشتر این موضوع باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد.
پروتئین های حیوانی شامل انواع گوشت ها اعم از ماهی ها، تخم مرغ و فراورده های لبنی است.

منابع گیاهی نیز عبارتند از دانه های لوبیا، گردو، عدس، سویا و نان است.تحلیل این داده ها حاکی است؛ افزایش ۳ درصدی کالری پروتئین های گیاهی با کاهش ۱۰ درصدی احتمال مرگ - به هردلیلی- همراه است.همچنین این افزایش کالری، با کاهش ۱۲ درصدی احتمال مرگ بر اثر بیماریهای قلبی همراه است.اما افزایش میزان کالری پروتئین های حیوانی به میزان ۱۰ درصد موجب افزایش ۲درصدی مرگ می شود که درافراد مبتلا به بیماریهای قلبی ۸ درصد احتمال افزایش مرگ وجود دارد.احتمال افزایش مرگ در افرادی که از عوامل خطرناک دیگری مانند چاقی، سیگارکشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی یا ورزش نکردن رنج می برند، بسیار بیشتر است.در این پژوهش، اطلاعاتی درباره روش زندگی شرکت کنندگان و اطلاعات پزشکی ویژه آنان هردو سال یک بار جمع آوری شده است.این افراد باید هر چهار سال یک بار با پر کردن فرمی غذاهایی که خورده اند را اطلاع دهند.از مجموع ۱۳۰ نفر جامعه آماری در این پژوهش، بیش از ۳۶ هزارنفر شامل ۹۰۰۰ نفر به دلیل بیماریهای قلبی و انسداد رگهای خونی، حدود ۱۳۰۰۰ نفر به دلیل سرطان و حدود ۱۴۰۰۰ نفر به دلائل دیگر فوت کرده اند. "مینگ یانگ سونگ" یکی از محققان شرکت کننده در این پژوهش که در بیمارستان ماساچوست کار می کند، گفت: نتائج تحقیقات نشان می دهد مردم باید به نسبت پروتئین های حیوانی مقادیر زیادی پروتئین های گیاهی بخورند و زمانی که مجبور به انتخاب منابع پروتئین حیوانی هستند ماهی و جوجه را در اولویت قرار دهند.وی افزود: در پژوهش های آتی باید به سازوکارهای تاثیرات پروتئینهای گیاهی و حیوانی، و تاثیر منابع مختلف پروتئینهای حیوانی بر سلامت عمومی بیشتر پرداخت.

دکتر "ایان جانسون" پژوهشگر تغذیه و همکار افتخاری مرکز تغذیه انگلیس گفت: به نظر می رسد این اقدام جنجال برانگیز ثابت کند رژیم غذایی متکی بر غذاهای گیاهی از رژیم های غذائی متکی بر مقادیر زیادی گوشت و فراورده های لبنی برای سلامت بدن در دراز مدت موثر است.

وی افزود: کاملا مشخص نیست پروتئین های گیاهی مانع بروز بیماریهاست یا پروتئین های حیوانی برای سلامت بدن ضرر دارد.

نقدی بر گیاه خواری

بنا بر برخی دلایل، عده‌ای رژیم گیاه‌خواری را توصیه نمی‌کنند و حتی آن را رد می‌کنند:به علت عدم مصرف محصولات حیوانی، به‌خصوص در گیاه خوارانی که از هیچ‌یک از فراورده حیوانی استفاده نمی‌کنند، احتمال کمبود ویتامین‌های ب۱۲ و دی، آهن، روی، کلسیم و آمینواسیدهای ضروری افزایش می‌یابد و گیاه‌خواران را نیازمند مصرف مکمل برای جبران این نیازها می‌کند.در همه مطالعاتی که در سال‌های اخیر برای تأیید سودمندی گیاه‌خواری در مقابل همه‌چیزخوار انجام گرفته باید توجه کرد که علت اصلی این تفاوت‌ها، مصرف گوشت یا محصولات جانوری نیست بلکه مصرف بالای چربی‌های اشباع، کلسترول، خوردن غذاهای ناسالم و فرآوری شده و از همه مهم‌تر سبک زندگی امروزی، یعنی کم شدن فعالیت بدنی است و مصرف درست و به اندازهٔ پروتئین حیوانی همانند پروتئین گیاهی موجب کاهش وزن، بهبود سلامت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها، کاهش فشار خون و دیابت می‌شود. بسیاری از محققان بر این عقیده‌اند که دلیل اصلی کاهش انواع بیماری‌های مزمن در گیاه خواران، صرفاً گیاه‌خواری و پرهیز از محصولات گوشتی نیست، بلکه به این خاطر است که معمولاً کسانی که سبک زندگی گیاه‌خواری را برمی‌گزینند نگرش متفاوتی به زندگی و سلامت دارند. یعنی به تغذیه خود بیشتر توجه می‌کنند، محصولات غذایی سالم‌تری می‌خورند، بیشتر ورزش می‌کنند و بیشتراز نوشیدنی الکل و سیگار پرهیز می‌کنند برخی استدلال می‌کنند که آناتومی بدن انسان از جمله شکل آرواره‌ها و دستگاه گوارش شبیه به جانوران گیاه‌خوار یا حتی پستانداران گیاه‌خوار است. اما حیوانات گیاه‌خوار، لوله گوارش طولانی تری نسبت به همه چیز خواران و گوشت‌خواران دارند و قادر هستند سلولز (ماده اصلی دیواره سلول گیاهی) را هضم کنند. مطالعات نشان می دهند که اجداد انسان امروزی همه‌چیزخوار بوده و از تمام محصولات غذایی؛ گوشت، دانه‌های

روغنی، میوه و سبزیجات استفاده می‌کرده‌است. یکی از دلایل رشد مغز انسان به نسبت سایر پستانداران از جمله نخستی‌سانان، به عنوان نزدیک‌ترین راسته جانوری به انسان، مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین بوده‌است.به تصور برخی، گیاه‌خواری می‌تواند باعث نجات کره زمین و محیط زیست از گرمایش و فرسایش شود. اما اگر تولید صنعتی مواد غذایی برای سیر کردن جمعیت هفت میلیارد نفری جهان با ملاحظات زیست محیطی همراه نباشد مشکل حل نمی‌شود.
استفاده وسیع از آفت‌کش‌ها و کودهای شیمیایی، سیستم آبیاری اشتباه و عوامل دیگر هم نقش زیادی در آسیب زدن به منابع کره زمین دارند. به فرض گیاه‌خوار شدن تمامی ساکنان زمین، باید محصولات حیوانی را با گیاهی جایگزین کرد که خود این گیاهان هم، خاک، آب، منابع کره زمین و زیستگاه‌هایی جانوری را در معرض خطر قرار می دهد. (یادداشت: در این استدلال گفته نشده‌است که غذای اصلی حیواناتی که گوشت و سایر فرآورده‌هایشان مصرف می‌شود، از گیاهان است.

برای مثال در زمینی که علوفه برای دامداری‌ها کاشته می‌شود تا دام‌ها مصرف کنند و فربه شوند، می‌توان گیاهان مورد نیاز انسان‌ها را کاشت) بررسی دانشگاه کرنل آمریکا نشان می‌دهد، استفاده از عادت‌های طولانی مدت گیاه‌خواری در چند نسل سبب جهش ژنتیکی می‌شود و به دنبال آن خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. جهش ژنی سبب تولید اسید آراشیدونیک (اسیدهای چرب اشباع نشده) می‌شود که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های عفونی را افزایش دهد. جهش ژنی همچنین مانع از تولید اسید چرب امگا ۳ می‌شود که از قلب حفاظت می‌کنند. گیاه خواران ۴۰ درصد بیشتر از گوشت خواران در معرض ابتلا به سرطان روده قرار دارند.

گردآورنده: مبینا کشاورزیان

درآمدی بر زندگینامه امیرکبیر

در ۱۹ دی ماه ۱۱۸۵ خورشیدی پسر کربلایی قربان فراهانی در روستای هزاوه اراک، چشم به جهان گشود.
میرزا تقی که از نوجوانی به دلیل هوش بالایی که داشت، مورد توجه قائم مقام فراهانی قرار گرفت و به عنوان منشی و دستیار وی انتخاب شد.
نخستین ماموریت سیاسی مهم میرزا تقی خان که دو سال به طول انجامید، زمانی بود که هیئت دیپلماسی ایران را در معانده ارزنه روم، رهبری می کرد که موفقیت آمیز نبود.زمانی که محمد شاه فوت کرد به دلیل شورش های احتمالی، میرزا تقی خان مسئولیت به تخت نشاندن ولیعهد و آوردن وی به تهران را داشت و با قرض کردن پول از تاجر تبریزی و حمایت سفارت انگلیس سرانجام پس از شش هفته ناصر الدین شاه را به تهران رساند. و فردای همان روز تاجگذاری کرد و امیر کبیر را به مقام صدارت برگزید و همچنین لقب امیر نظام را به وی عطا کرد.
امیر کبیر اولین نفری بود که برای بهبود روابط بین الملل دستور احداث سفارتخانه را داد و در لندن و سنپطرزبورگ سفارتخانه های دائمی ایجاد کرد. او همچنین میرزا علی خان شیرازی را مستقیما بعنوان وزیر امور خارجه انتخاب کرد.

اقدامات

یکی از بزرگترین اقدامات امیر کبیر تاسیس اولین مدرسه جدید ایران، با نام مدرسه دارالفنون بود که در دارالفنونف اصول علمی جدید و دانش های مهندسی و پزشکی به جوانان آموزش داده می شد. آن چنان این اقدام امیر کبیر بزرگ و موثر بود که پس از مرگش میرزا آقا خان نوری دستور به ادامه کار مدرسه داد.
یکی دیگر از اقدامات بزرگ امیر کبیر مبارزه با فساد درباریان و سر و سامان دادن اوضاع مالی دولت بود. در زمان شروع صدارت وی خزانه بسیار خالی بود و اطلاعات مالی و مالیاتی مربوط به سلطنت کریمخان زند بود.
او ضمن بروزرسانی این اطلاعات با وضع حقوق معین برای ماموران دولتی از رشوه و رانت درباریان جلوگیری کرد. وی قانون ممنوعیت دریافت غنیمت جنگی را نیز به تصویب رساند.از اصلاحات اجتماعی امیرکبیر می توان به ممنوعیت حمل سلاح گرم و سرد و ممنوعیت قمه کشی و لوطی بازی در خیابان ها نام برد.دو اقدام اصلاح امور روضه خوانی و منسوخ اعلام کردن قاعده بست نشینی باعث برانگیخنه شدن خشم روحانیون الخصوص میرزا ابوالقاسم، امام جمعه تهران را داشت.از دیگر اقدامات امیر کبیر چاپ روزنامه وقایع الاتفاقیه بود که متاسفانه کمتر یک سال از اولین نسخه چاپ شده،در شماره چهل و نه این روزنامه خبر تحریف شده مرگ وی چاپ شد.

عزل از صدارت و قتل امیرکبیر

امیر کبیر برای جلوگیری از شورش برادر ناتنی شاه، عباس میرزای سوم و مادرش را همراه خود به اصفهان برد تا در نبود وی در تهران شورشی بوجود نیاید. این اقدام امیر کبیر با دسیسه چینی مهدعلیا مادر شاه، اشتباه به شاه انتقال داده شد و باعث شد شاه وی را از مقام صدارت عزل کند.از دیگر دلایل سقوط صدر اعظم می توان، نارضایتی گروه‌های اشراف را گفت که به دلیل سیاست امیرکبیرکه یکی کاهش مزایا و از آن ناپذیرفتنی تر، دور نگه داشتن شاه از خویشان و بستگانش بود، مورد ضدیت اشراف قاجاریه با امیر کبیر شد، نام برد.
سرانجام امیرکبیر در روز شنبه ۲۰ دی ۱۲۳۰ خوررشیدی در حمام فین کاشان به دستور مستقیم ناصرالدین شاه، توسط حاج علی خان به قتل رسید.که این اقدام وی باعث خشم کشور های انگلستان و روسیه شد.همچنین مزار امیر کبیر فقید در صحن حرم امام حسین (ع) می باشد. که بر دیوار آرامگاه وی این شعر نوشته شده است.

نادانی شه گرفت دامان امیر
تا نیشتر آمد به رگ جان امیر
بربست سعادت را بروی ما در
بگشود چو جوی خون ز شریان امیر

امروزه مسئولین کشور با الگو برداری از چنین شخصیت والا و ارزشمند تاریخ کشورمان باید قفل های تمام مشکلات را باز کنند و با بی لیاقتی و قدر ندانستن از حمایت های مردم نمک بر زخمشان نپاشند.

نویسنده : امین جعفری

السلام علیک یا زینب الکبری

تقدیم به پرستارانِ عزیزمان و کادر درمانی:

یک دنیا سپاس و قدردانیِ ما به قلب هایی که با دلسوزی و ایثار، مهربانی را برای بهبودِ بیماران با آن ها تقسیم می کنند.
چه زیباست تلاشِ شما برای تپیدنِ قلب هایی که عزیزانشان چشم انتظارِ آنهاست در حالی که شما ازعزیزانِ خود دور ماندید. دعای خیرِ ما بدرقه ی راهِ شماست و ایثارِ شما در یادهای ما جاودانه است.

(یاد بود برای پرستارانِ از دست رفته)
خستگی از سر و رویَش می بارید. زمانی که ماسکش را برداشت و در حالِ خروج از بخشِ قرنطینه بود او را دیدم. دخترِ کوچکش آمده بود تا بعد از چند روز دوری مادر را از دور ببیند. هر دو خیلی دلتنگ بودند اما نمیشد نزدیک تر از این فاصله بیایند. بدونِ سیر شدن از هم به سختی خداحافظی کردند و مادر قول داد تا به خانه برگردد. چند روز بعد آن پرستار به کرونا مبتلا شد و درگذشت. صدایَش در گوشم مانده، میگفت دخترم را ندیدم و با او خداحافظی نکردم. نگرانِ قولی بود که به خانواده اش داده بود اما نمی توانست انجامش دهد. لحظه ی آخر فقط همین را گفت: نشد ببینمت، خداحافظ عزیزم.
محال است که ما این از خود گذشتگی را فراموش کنیم. محال است فراموش کنیم برای مقابله با کرونا پرستاران و کادرِ درمانیِ عزیزمان پَرپَر شدند. خداحافظ قلب های مهربان...

دلنوشته برای حضرتِ زینب (س):

غم ها و مصیبت هایش مثلِ کوه قد عَلَم کرده اما خودش از هر کوهی استوارتر است. همه زیرِ چادرش پناه می گیرند چون می دانند حریمِ عمه جان از هر حصاری امن تر است. دردهای بسیار دارد از گذشته، از آن زمانی که دخترِ پنج ساله ای بود و شبانه برای تشییع مادر آرام آرام گریه می کرد... از آن صبحی که فرقِ شکافته ی پدر را دید و با پدر وداع کرد... از لحظه ای که امام حسن(ع) را به خاک سپردند و حال... لحظه ی سر بریدنِ برادر را دیده بود. درد های بسیار دارد اما کو اندک ناله ای؟ کو گله و شکایتی؟ با تمامِ این اتفاقات خودش پناه و مرهمِ دردهای دیگران است. چه زینتی بهتر از زینب(س) برای پدر؟ زینبی که عشق را دید و فرمود: «ما رایت الا جمیلا.»
از مادرش فاطمه(س) به ارث برده است؛ دفاع از حریمِ عشق و ولایت را. ایستادن در شرایطِ سخت را...

چقدر شبیه است به مادر، با این زخم ها و کبودی ها. با پای پیاده و زخم های فراوان بعد از داغِ برادر، علمدارِ قافله ی عشق شده... برای همین است که حضرتِ زینب (س) برای ما اول، بانوی دمشق شده.
ناراحتم از اینکه نشد من هم مدافعِ حرمِ شما باشم. دعا کنید تا بیایم کمی نزدیکِ حریمِ شما باشم.

عمه جان از کوی عشاقِ حرم جا مانده ام
من به حکمِ زن شدن دور از حرم ها مانده ام
عمه جان در این زمانِ سخت ما هم خسته ایم
مثلِ طفلانی ببین ما را که تنها گشته ایم
در دعاهای شبانه یادِ ما کن عمه جان
مثلِ مادر نیمه شب ما را دعا کن عمه جان
از بهشتت لاله های پَرپَرِ خونین به اینجا آورند
عاشقان را از دمشق با عشق بالا ها بَرَند

خاطرات یک نیروی جهادی (کادر درمانی):

نمونه خون ها رو که تحویل آزمایشگاه دادم برگشتم سمتِ ccu. رفتم تو ایستگاه پرستاری ایستادم یه دفعه متوجه شدم از اتاق ایزوله صدای تقلای یک نفر میاد. چند پرستار سریع رفتن تو اتاق. یک مرد برای نفس کشیدن التماس میکرد. میگفت:نفسم...نفسم نمیاد...

تو این چند ماه واقعا خیلی تلاش کردم کم نیارم ولی امروز به معنای واقعیِ کلمه کم آوردم. رفتم تو رختکن نشستم. یه بغضی تهِ گلوم بود که نباید می شکست.کمک بهیار اومد دستکشها رو پرت کرد تو سطل، ماسکشو داد پایین، شروع کرد های های گریه کردن. میگفت: خسته شدیم از بس همکارامون جلوی چشممون پَرپَر شدن. میگفت: خسته شدیم از اینکه جوون هایی رو می بینیم که واسه نفس کشیدن اینجور تقلا می کنن. حق داشت بنده خدا. تازه دوره ی درمانش تموم شده بود برگشته بود سرکار. میگفت: دلم نمیاد نیام. بچه ها دارن زیرِ این فشار له می شن. تو بخش که میری کاملا میفهمی که چقدر روحیه ها ضعیف شده. چقدر سخت لبخند رو لب ها میاد که فقط بگن همه چیز طبیعیه. راستش هیچی طبیعی نیست. تا نباید ببینید اون تو، چه خبره بازم متوجه نمی شید من چی میگم. به خاطرِ خودتون، خودمون، اونایی که دوستشون داریم بیایم دل به دلِ هم بدیم.

«دلنوشته از خانم باباخان زاده_دانشجوی تهران مرکز_نیروی جهادی»

تاریخچه ی پرستاری:

پرستاری از یک نیاز اولیه برای بیماران و افراد ضعیف جامعه و نه به عنوان یک شغل در جوامع گذشته، خود را در طول قرن‌ها از انگیزه‌های اخلاقی و یک عمل خیر خواهانه یا یک دستیار ساده پزشک به یک شغل خدماتی مهم، تأثیرگذار، نقش آفرین و حرفه‌ای تبدیل کرده. از نیمه قرن بیستم درون طیف‌های متفاوت پرستاران جهت‌گیری‌های متفاوت شغلی، که آن‌ها به واسطه ی هدف جمعی خود مثل کودکان یا سال خوردگان و بر اساس شاخه‌های پزشکی یا اجتماعی آن‌ها به‌طور مثال: پرستاری روانی، از هم متمایز می‌شدند به وجود آمد. پیش از پایه‌ریزی پرستاری مدرن، راهبه‌ها و نیروهای نظامی بودند که خدمات پرستاری ارائه می‌دادند. ریشه‌های مذهبی و نظامی در پرستاری مدرن امروز در بسیاری از کشورها همچنان نمایان است، به عنوان مثال: در انگلستان زن پرستار ارشد به عنوان خواهر شناخته می‌شوند. پرستاران نه تنها دستورهای متخصصان مراقبت‌های بهداشتی را باید اجرا کنند، بلکه مسئول اعمال خود نیز هستند. در حرکت فزاینده حرفه شدن و آکادمیک شدن حوزه‌های شغلی، پرستاری در طول سده‌های ۱۹ و ۲۰ میلادی، بخصوص در اواخر سدهی ۲۰ میلادی نیاز به توسعهی شغلی و تغییر جایگاه اجتماعی و سیاسی ،افزایش و توسعه یافت. ولی تاریخ پرستاری در درون تاریخ پزشکی و علوم پرستاری اروپا گم شد و دلیل این فقدان این بود که تاریخ پرستاری توسط افراد تازه‌کار، پرستاران علاقه‌مند به تاریخ یا محققان پرستاری نگاشته شده و می‌شود، در صورتی‌که این افراد هیچگونه تحصیلات آکادمیک در زمینهی تاریخ ندارند و در نتیجه نتوانستند از تاریخ پرستاری، پرستاری کنند. در سراسر جهان تحقیقات علمی پیشتازی در تاریخ پرستاری در حال شکل گیری‌ست که محققان آن به صورت تنگاتنگ با رشته‌های نیز مرتبطند. در گذشته‌ای نه چندان دور انستیتوهای پزشکی در اروپا بر روی تاریخ پرستاری تحقیقاتی آغاز نمودند که در آن‌ها محققان تاریخ‌شناسی با تحصیلات دانشگاهی مرتبط با مراقبتهای پزشکی شرکت نمودند تا یک تاریخ مدون و علمی و معتبر در زمینه پرستاری را تدوین کنند، تحقیقات تاریخی در زمینه پرستاری هم اکنون چه به صورت مبتدی و چه علمی جمع‌آوری شده باشند، بخشی از آموزش پرستاران در تمام رشته‌ها در کنار تاریخ پزشکی هستند.

پرستاری در ادیان:

اسلام

«کعیبه بنت اسد الاسلامیه» که به «رفیده الاسلامیه» به عنوان اولین پرستار اسلام به‌شمار می‌رود. وی در جنگ بدر شیوه‌های استاندارد مراقبتی را برای سربازان مجروح به کار گرفت به عنوان مثال: دادن آگاهی‌های لازم به کادر پرستاریش در مورد ضروریات پزشکی و بهداشتی، مدیریت کردن مراقبتهای اورژانسی، یا چگونگی حمل و مراقبتهای مجروحان در انتقال به بیمارستان‌های نظامی. مدت‌ها قبل از سازماندهی و ساختار بندی مراقبتهای پزشکی در جهان غرب، «الاسلامیه» یک مدرسهی پرستاری بنیاد نهاد که در آن به توسعهی نظری و اساسی برای چگونگی انجام حرفه‌ای پرستاری پرداخته شد در طول «دوران طلایی اسلام» پزشکی در جهان اسلام قدم‌های بلندی را رو به جلو برداشت و دستاوردهای ارزنده‌ای کسب کرد. به طور مثال: کتاب مشهور و ارزنده ی، قانون در طب و همچنین دیگر آثار پزشک مشهور ایرانی، ابن سینا تا قرن‌ها در اروپا تدریس می‌شد و نقش بزرگی در توسعهی نظری علم مراقبت و پزشکی در اروپا را داشت. استانداردهای بهداشتی به شدت مورد توجه قرار گرفتند و مراقبتهای روانی نیز در شاخه ی اختصاصی خود پیشرفت نمود. ساخت اولین بیمارستان اسلامی را هارون الرشید، خلیفهی عباسی در بغداد در سال ۸۰۵ میلادی نسبت داد. این بیمارستان دارای بخش مراقبت از بیماری‌های لاعلاج و همچنین بخش آموزش و درمان بود.

یهودیت

در نوشته‌های یهودی مثل تورات و تلمود ،دستورهای مکتوب پیشرفته‌ای در رابطه با بهداشت و تغذیه وجوددارد، مثلاً معاینه ی حیوانات ذبح شده برای جلوگیری از استعمال مواد غذایی فاسد شده یا قرنطینه کردن و مراقبت از کسانی که بیماری‌های واگیردار دارند جهت حفاظت از مردم. همچنین می‌توان به یکی از مجموعه فرامین یهود به نام Tzedakah که به فرامین نیکوکاری معروف اند، این فرمان‌ها زنان را نیز مانند مردان به نیکوکاری و تعهد نسبت به هم نوعشان متعهد می‌کنند. این فرامین بعدها مقدمه ساز خلق آثار معروفی همچون، هفت اثر دلسوزی، که به آثار هنری در زمینه ی پرستاری تعلق دارند و در حقیقت اساس کارهای اجتماعی و مدنی در جوامع یهود و سازمان‌های حمایت و مراقبت از فقرا در قرون بعدی در محله‌های یهودنشین اروپایی (گتو) هستند را به تصویر می‌کشند.

پر درآمدترین کشورها در شغل پرستاری:

درآمد پرستاران لوکزامبورگ

اولین کشور در این لیست لوکزامبورگ می باشد. لوکزامبورگ، یک کشور کوچک اروپای غربی با یک اقتصاد مالی قوی است. این کشور دارای یک اقتصاد بزرگ است که می تواند از حقوق بالای پرستاران حمایت کند.

در هشت سال اول زندگی حرفه ای یک پرستار در لوکزامبورگ، متوسط حقوق و دستمزد ۶۰.۰۰۰ دلار در سال دریافت می کنند.

پرستاران حرفه ای شاغل در سیستم درمانی، حقوقی بالغ بر ۱۲۵.۰۰۰ دلار در سال دریافت می کنند. با توجه به پرداخت خوب و شرایط کاری، پیدا کردن یک شغل پرستاری در این کشور کوچک برای پرستاران جدیدی که به این حرفه می پیوندند و انتظار دارند که دستمزد مناسبی دریافت کنند، دشوار است.

درآمد پرستاران ایالات متحده

حقوق متوسط یک پرستار ثبت شده در آمریکا، ۶۷ الی ۴۹۰ دلار می باشد.

پرستاران در سطوح بالاتر و تخصصی، درآمدی بیش از ۹۴.۰۰۰ دلار در سال دارند.

دولت کالیفرنیا به پرستاران بالاترین حقوق و دستمزد را پرداخت می کند.

کمترین درآمد برای پرستاران در آمریکا حدود ۴۵.۰۰۰ دلار است.

درآمد پرستاران در نروژ

نروژ یک کشور غنی از نفت است که یکی از بالاترین استانداردهای زندگی در جهان را دارا می باشد.

پرستاران از زندگی خوبی برخور دارند؛ به طور متوسط حقوق و دستمزد آنها ۵۰.۰۰۰ RN دلار در سال است. اما ممکن است برای سالیان سال برای افرادی که دارای مدرک کارشناسی ارشد یا پرستاران با تجربه هستند، تا ۱۰۰.۰۰۰ دلار افزایش یابد.

درآمد پرستاران در کانادا – پرستاری کانادا

پرستاران در کانادا از حقوق و مزایای عالی برخوردار هستند. کانادا دارای یکی از بهترین سیستم های جامع مراقبت های بهداشتی است.

محدوده حقوق و دستمزد بین ۴۸.۰۰۰ تا ۵۵.۰۰۰ دلار در سال است که بالاترین میزان در جهان است.

در کانادا پرستاران با تجربه بالغ بر ۶۵.۰۰۰ دلار در سال به دست می آورند.

درآمد پرستاران در استرالیا

متوسط دستمزد پرستاری در استرالیا با ۲۸ دلار در ساعت شروع می شود.

حقوق و دستمزد پرستاران با تجربه بیشتر از ۱۰ سال و کار در بیمارستان های برتر، بالغ بر ۶۰.۰۰۰ دلار در سال درآمد دارد.

درآمد پرستاران در دانمارک

دانمارک کشوری با درجه حرارت زیر صفر و زمستانهای طولانی است. تقاضای پرستاران در دانمارک بالاست و کارفرمایان با توجه به میزان تخصص پرستاران آنها را به کار می گیرند.

حقوق و دستمزد پرستاران بین ۳۸.۰۰۰ تا ۵۰ هزار دلار است .

هزینه زندگی در دانمارک بسیار بالاست، زیرا کشور دانمارک دارای یک سیستم رفاه اجتماعی باور نکردنی و مالیات ۳۰٪ است.

درآمد پرستاران در انگلستان-پرستاری در انگلیس

پرستارانی که در انگلستان شاغل هستند در ابتدا شروع به کار حدود ۳۰.۰۰۰ دلار در سال درآمد دارند. این مقدار درآمد برای پرستارانی که تازه شروع به تجربه می کند تا سالانه به ۴۳.۰۰۰ دلار افزایش یابد. برای اینکه این مقدار درآمد را دریافت کنید، باید یک پرستار با مدرک تخصصی باشد و توسط شورای پرستاری و مامایی انگلیس ارزیابی شده باشید.

درآمد پرستاران در شیلی

شیلی کشوری در آمریکای جنوبی، کیفیت زندگی در شیلی در مقایسه با سایر کشورهای آمریکای جنوبی بالاتر است. پرستاران در شیلی حدود ۲۸.۰۰۰ دلار در سال دریافت می کنند. یک پرستار با تجربه حقوق و دستمزدی تا ۶۲.۰۰۰ دلار در سال دریافت می کند.

با توجه به اینکه دستمزد سالانه در سانتیاگو، پایتخت کشور تنها ۱۰،۰۰۰ دلار در سال است، میزان قابل توجهی است.

درآمد پرستاران در نیوزیلند

نیوزیلند جزیره ای در اقیانوس آرام است که با استرالیا همسایه است. این جزیره دارای کیفیت بالایی از زندگی است که در حقوق و دستمزد متوسط است، که در بخش خصوصی سودآور به حدود ۳۵،۰۰۰ دلار در سال رسیده است. حقوق پرستار در نیوزیلند تا حدودی رقابتی است و از ۳۲.۰۰۰ دلار در سال شروع می شود. که در این کشور درآمد پرستاران با تجربه به ۴۷ هزار دلار در سال می رسد.

درآمد پرستاران در بلژیک

بلژیک کشوری معروف و کوچک در اروپاست، بروکسل از شهرهای معروف آن، پایتخت کشور و میزبان ستاد اتحادیه اروپا است. میانگین حقوق برای پرستاران تازه کار ۲۷.۰۰۰ دلار است و ممکن است این مبلغ برای پرستاران با تجربه به ۵۵.۰۰۰ دلار برسد.

اگر شما به دنبال حقوق و دستمزد پرستار هستید، این ده کشور بهترین مکان برای یافتن شغل است.

پرستاری، به معنای کمک به رفع نیازهای جسمی و روانی بیمار است و در کشورهای غربی پس از کارهای پرستاری فردی به نام فلورانس نایشنگل آغاز می گردد، و قدمتی به طول چند صد سال دارد.

در اسلام پرستاری از شروع جنگ های اولیه در صدر اسلام در میادین جنگ ها شروع گردیده و تاریخ هزار ساله دارد.

در بعضی روایات، از پرستاری پیامبرانی نام برده شده که قبل از ظهور اسلام می زیسته اند.

لزوم پرستاری

امام صادق علیه السلام: «المؤمن فی تبارهم و تراحمهم و تعاطفهم کمثل الجسد اذا اشتکی تداعی له سائره بالسهر و الحمی »

مؤمنان در احسان و نیکی به یکدیگر ومهر ورزیدن و مهربانی به هم، مانند پیکری هستند که هرگاه عضوی از آن به درد آید، اعضای دیگر نیز به بی خوابی و تب با او همدردی می کنند.

در جامعه اسلامی، افراد نسبت به یکدیگر نباید و نمی توانند بی تفاوت باشند، و پایه و اساس زندگی بر محبت و رسیدگی به یکدیگر می باشد، به خصوص نسبت به سالمندان یا بیماران این تعهد و احسان باید صورت پذیرد.

پرستاری از دیدگاه ائمه علیهم السلام

در موقعیت های متفاوت پیامبر و ائمه گرامی علیهم السلام، رهنمودهای فراوانی در این امرارائه فرموده اند. از جمله سخنانی که پیامبرصلی الله علیه وآله در آخرین روزهای عمر با برکتشان در مسجد مدینه فرمودند: چنین است: «من قام علی مریض یوما و لیلة بعثه الله مع ابراهیم الخلیل علیه السلام فجاز علی الصراط کالبرق اللامع و من سعی لمریض فی حاجة فقضاها خرج من ذنوبه کیوم ولدته امه»

کسی که یک روز و یک شب پرستاری بیماری را به عهده بگیرد، خداوند او را با ابراهیم خلیل علیه السلام محشور می کند، پس هم چون درخشش برقی از صراط عبور می کند وکسی که در برطرف کردن نیازهای مریض تلاش کند و نیاز او را برآورد، همانند روزی که از مادر متولد شده است از گناهانش پاک می گردد.

این رهنمودها نشانگر اهمیت رسول گرامی صلی الله علیه وآله بر پرستاری بوده و تاکید ایشان رابر همیاری در جامعه نشان می دهد.

امام صادق علیه السلام عن رسول الله صلی الله علیه وآله: «من سعی لمریض فی حاجة قضاها اولم یقضها خرج من ذنوبه کیوم ولدته امه»

کسی که برای برآوردن نیاز بیماری تلاش کند، خواه نیازاو برآورده شود یا نه همانندروزی که از مادر متولد شده است از گناهان پاک می گردد.

علاوه براهمیت موضوع تاکید بر عمل انجام شده توسط پرستار دارد که مهم نیست و عمل است حال خواه منجر به نتیجه دلخواه گردد یا خیر، و شرط پاداش پرستار را منوط به بهبودی نیاروده و با ایجاد انگیزه بسیار راسخ در این امر به پرستاری تشویق می فرمایند.

پرستاری بزرگان

یکی از پیامبران که نسبت پرستاری به او داده شده، حضرت یوسف علیه السلام می باشد، علامه مجلسی در کتاب بحارالانوار آورده اند؛ امام صادق علیه السلام: یکی از عواملی که موجب شد حضرت یوسف علیه السلام را فردی نیکوکار بدانند، این بود که در زندان به امر بیماران و پرستاری از آنان اهتمام می روزید و از آنان مراقبت می نمود.

با استناد به این حدیث می توان بر ارزش وتکریم پرستاری پی برد. امام صادق علیه السلام یکی از عوامل رشد و تعالی حضرت یوسف علیه السلام رادر مراقبت از بیماران ذکر نموده است.

پیامبرصلی الله علیه وآله

حضرت علی علیه السلام، گوشه ای از پرستاری پیامبرگرامی صلی الله علیه وآله را در شبی که وجود مبارک ایشان مبتلا به تب بوده یادآوری می نمایند.

علی علیه السلام: شبی تب وجودم را فرا گرفت و خواب را از من ربود. بدین جهت رسول خداصلی الله علیه وآله تا صبح نیز بیدار بود و شب را بین من و نماز تقسیم می کرد. پس از نماز نزد من می آمد و جویای حال من میْ شد و با نگاه کردن به من از وضعیت بیماری ام اطلاع می یافت و شیوه پیامبر صلی الله علیه وآله تا طلوع صبح این چنین بود. پس از آن که حضرت با اصحاب نماز گذاردند در حق من دعا کردند که خدایا! علی را شفا ده و سلامتی بخش که به خاطربیماری اش تا صبح نخوابیدم.

علی علیه السلام

امام حسین علیه السلام: چون فاطمه زهراعلیها السلام دخترگرامی رسول خداصلی الله علیه وآله بیمار شد به علی علیه السلام سفارش نمود، بیماری او را پنهان کنند و اجازه ملاقات به کسی ندهند. حضرت این گونه عمل کرد و خود عهده دار پرستاری از فاطمه علیها السلام شد و اسماء ایشان را یاری می کرد.

فاطمه علیها السلام

در جنگ احد دندان پیامبراسلام صلی الله علیه وآله شکست و کلاهخود بر سر ایشان زخم وارد کرد، در آن هنگام فاطمه علیها السلام خون جراحت پیامبر را می شست و علی علیه السلام با سپر آب می آورد، چون فاطمه مشاهده کرد خون بند نمی آید، تکه حصیری را سوزاند و خاکستر آن را روی زخم گذارد تا خون بند آید.

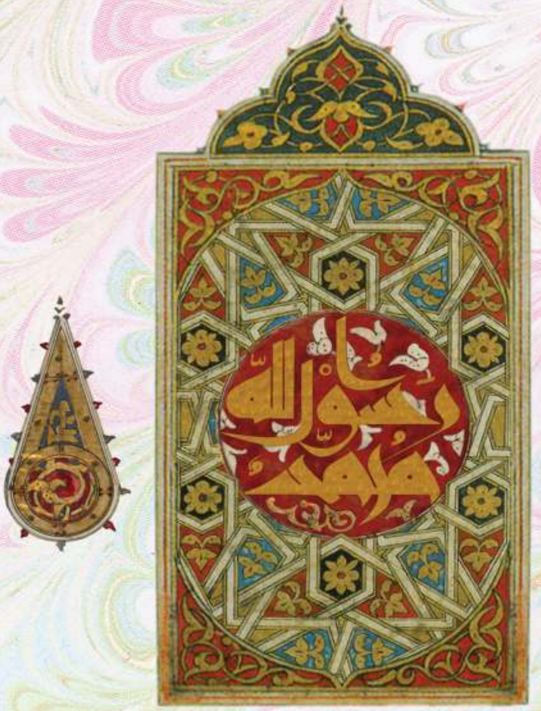
گروهی از زنان از جمله فاطمه علیها السلام و بعضی از زنان پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله آب و غذا بر دوش حمل می کردند و به مجروحان جنگ آب می دادند و آن ها را مداوا می کردند.

مریم علیها السلام

درد و ناراحتی درفاطمه آغاز می شود و او بیمار می گردد، آنگاه خداوند، حضرت مریم رابرای پرستاری ازحضرتش فرو می فرستد و مریم از ایشان پرستاری می کند و با فاطمه دربیماری اش انس می گیرد.

زینب علیها السلام

علی بن الحسین علیه السلام: شبی که فردای آن پدرم به شهادت رسید، من نشسته بودم و عمه ام زینب در نزد من بود و ازمن به گونه ای نیکوپرستاری می کرد.



پرستاری ناتوانان جسمی

از مصادیق بارز پرستاری کمک و نگهداری افرادی می باشند که دارای ناتوانی جسمی هستند، از نوزاد شیرخوار تا افراد مسن، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله برای افرادی که این امر به عهده آنان می باشد، پاداش ویژه ای یادآوری شده اند؛ قال رسول الله صلی الله علیه وآله:

«من اعان، ضعیفا فی بدنه علی امره، اعانه الله علی امره و نصب له فی القیامة ملائکة یعینونه علی قطع تلک الاهوال وعبور تلک الخنادق من النار، حتی لایصیبه من دخانها و علی سمومها و علی عبورالصراط الی الجنة سالما امنا»

هرکس انسانی را که ناتوانی جسمی دارد، یاری کند، خداوند او را در کارهایش یاری می دهد و در قیامت فرشتگانی را می گمارد تا او را در پیمودن مسیر هولناک قیامت و عبور ازگودالهای آتش و بر عبور از صراط به سوی بهشت با سلامت و امنیت کامل یاری دهند.

رفیده

یکی از اصحاب پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه وآله به نام سعد بن معاذ جراحت سختی در جنگ خندق برداشته بود، به دستور پیامبر صلی الله علیه و آله در مسجد، در خیمه زنی به نام رفیده، سعد را قرار داده و رفیده در این خیمه مجروحان جنگ را مداوا می کرد و به پرستاری و مراقبت از آنان می پرداخت.

نسیبه

یکی از پرستاران فداکار و نمونه زمان رسول اکرم صلی الله علیه وآله بود. با این که زخمهای زیادی از جنگ احد در بدن داشت، هنگامی که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمان حرکت به سوی دشمن را داد، با بستن زخمهای خود تلاش فراوانی کرد که همراه مسلمین شرکت جوید ولی خونریزی فراوان توان رفتن را از او ربوده بود.

ام سلیمه و ام عطیه

انس بن مالک نقل می کند: بعد از جنگ احد علی علیه السلام را نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آوردند، درحالی که شصت و چند زخم و جراحت بر بدن داشت. در این وقت پیامبر صلی الله علیه و آله به ام عطیه و ام سلیمه دستور داد زخمهای حضرت را مداوا کنند و زخمهای ایشان چنان بود که این دو گفتند: به خاطر فراوانی زخمها و خونریزی شدید بر جان علی علیه السلام بیمناک شدیم.

زهرا کاظمیان

"شرح لحظه هایی از زندگی یک جنگجوی از نفس افتاده: از فتح دنیا تا باختنِ دل و دین برای یک بشقاب املت!"

قطار ایستاد و چراغ های خاموش درست همزمان با فریاد جگر خراش خواننده در گوشم، روشن شدند. آهنگ به انتها رسید و در سکوت بین دو آهنگ، با شنیدنِ صدای ضبط شده‌ی زنانه ای که می‌گفت: «ایستگاه قائم» میله‌ی کنارم را گرفتم و ایستادم.

آهنگ دوم که یک موزیک بی‌کلام از "اینائودی" موزیسین مورد علاقه ام بود، پخش شد و درست همان موقع درهای دولنگه‌ی واگن قطار با صدای "دینگ" باز شد و موجِ کوچکِ دریاچه ی موقتیِ آدم های خموده‌ی منتظر، از ساحلِ آغشته به غبارِ سکوتِ بی سر و ته واگن، خارج شد. همان طور که از این همزمانیِ پایان موزیک قبلی با رسیدن قطار به ایستگاه و همین طور همزمانی شروع این آهنگ با باز شدن درهای قطار خشنود بودم و با خودم فکر می‌کردم که این یک شروع عالی برای صبح شنبه ی نفرت انگیز است، از واگن خارج شدم و نگاهی به ساعتم کردم. ساعت هفت و بیست و پنج دقیقه بود و این یعنی پنج دقیقه وقت داشتم تا سرکلاس حاضر شوم وگرنه استاد اجازه ی ورود به من را نمی‌داد. آهی از سر اعتراض کشیدم و یک راست و با عجله، به طرف خروجی ایستگاه رفتم و بعد از کوبیدن با عجله‌ی کارتم به روی دستگاه برای اعلام خروجم از ایستگاه، با عجله خودم را به پله برقی ها رساندم. میان انتظار کشنده ی یک دقیقه ای برای رسیدن به بالای پله ها و کش آمدن طول مسیر، بالاخره به بالای پله ها رسیدم.

با دیدن تاکسی سبز رنگی که رو به روی ایستگاه منتظر یک مسافر بود تا ظرفیتش تکمیل شود، با عجله سوار شدم و در را پشت سر بستم. راننده هم سوار شد و در حالی که همه چیز به نظرم خیلی کند داشت سپری می‌شد، با آسودگی تمام درِ تاکسی درمانده اش و بعد از آن، کمربندش را بست و موبایلش را چک کرد و دستمال کاغذی ای از روی داشبرد برداشت و آب بینی اش را که در اثر سرمای استخوان سوز هوا راه افتاد بود، پاک کرد و بعد، همان طور که دستمال را در مشتش گرفته بود، شروع به حرکت کرد.

سرم را به شیشه ی ماشین تکیه دادم و همان طور که به بیرون نگاه می‌کردم، به شاخه و برگ درخت ها در دست باد و به پرتوهای نور خورشید که دزدکی از میان ابرها خودشان را به زمین رسانده بودند، راننده کنار ایستگاه پلیس ایستاد و من با عجله یک پنج هزار تومانی از جیب کوله پشتی ام در آوردم و به راننده دادم و او بقیه‌اش را به من بازگرداند، پیاده شدم و همان طور که بقیه‌ی پولم را در جیب کوله ام می چپاندم، به طرف در ورودی دویدم. محوطه هنوز تقریبا شلوغ بود و من، دستی به مقنعه ام کشیدم و کارت دانشجویی ام را در آوردم و به طرف ورودی"بانوان" رفتم و وارد اتاق بازرسی شدم، همان طور که کارتم را با عجله به یکی از مسئولان حراست نشان می‌دادم، از کنار یکی دیگر از مسئولان که داشت به یکی از دخترها درباره ی نحوه‌ی پوشش تذکر می‌داد، عبور کردم و کارت را در کیفم گذاشتم و کوله را انداختم روی شانه ام و با عجله به طرف ولایت دو، که محل تشکیل کلاس های دانشکده بود، راه افتادم. کمی بعد که به خاطر شیب زمین به نفس نفس افتاده بودم، خواستم از پله های ولایت بالا بروم که سارا و بهار را دیدم که داشتند می آمدند بیرون. با دیدنشان سر جایم ایستادم و هندفری ام را در آوردم و در جیبم گذاشتم و آن ها که متوجه من شده بودند، قدم هایشان را تند کردند و به طرف من آمدند، گفتم: «سلام»

بعد با هم دست دادیم و بهار گفت: «کلاس تشکیل نمی شه!»

متعجب گفتم: «چرا؟!»

سارا گفت: «استاد زنگ زد به جعفری گفت نمیاد.»

لب هایم را جمع کردم و گفتم: «ای بابا»

بهار گفت: «حالا چرا ناراحتی؟ خوب شد تشکیل نمی شه. کی هفت و نیم صبح حوصله‌ی کلاس داره! تازه می خواست امتحانم بگیره همون بهتر!»

به یاد امتحان که افتادم، گفتم: «آخ آخ امتحان! آره واقعا، همون بهتر!»

سارا خندید و همان طور که داشت به سمت بالا می رفت گفت: «حالا نه اینکه ما هم کلی خونده بودیم!»

خندیدم و شانه بالا انداختم و گفتم: «همون! حالا کجا میری؟»

ابروهایش را بالا انداخت و گفت: «سلف عزیزم! تو این هوا فقط املت می‌چسبه!»

من که حسابی گشنه ام شده بود و در آن لحظه چیزی بهتر از این نمی خواستم، شانه به شانه‌ی بهار، به دنبال سارا رفتیم.

سارا تلفنش زنگ خورد و مشغول صبحت با موبایلش شد و من، رو به بهار کردم و گفتم: «خوبی؟! چه خبر؟ چرا این‌قدر ساکتی؟»

لبخند کجی زد و گفت: «سلامتی، خبری نیست.»

چشم هایم را جمع کردم و گفتم: «رفتی مصاحبه؟»

سرش را تکان داد و گفت: «آره»

سرم را کمی کج کردم و گفتم: «خب؟»

دست هایش را در جیب مانتو فرو کرد و سرش را پایین انداخت و گفت: «هیچی! طبق معمول سابقه کار می خواستن که نداشتم! آخه من سابقه کار از کجا بیارم؟ اینجوری پیش بره باید دور همه آرزوهامو خط بزنم بذارمش کنار. یکی نیست بگه آخه آدم حسابی، آدم از بدو تولد سابقه‌ی کار نداره که، بالاخره باید از یه جا شروع کنه! تازه سابقه کارم نخوان بیمه ندارن! همیشه باید یه جای کار بلنگه! منم این جا توی شهر غریب...»

بعد نفس عمیقی کشید و گفت:« ای بابا، ولش کن بیا حرف نزنیم دربارش.»

بعد، دستی به صورتش کشید. ابروهایم را در هم کشیدم و همان طور که داشتم به آینده نامعلومی که مثل مولکول های هوا ما را در بر گرفته بود ،همان قدر ملموس و نزدیک و همان قدر ناپیدا، فکر می کردم.

سارا به طرفمان آمد و گفت: « بچه ها من باید برم. اصلا حواسم نبود ساعت9 با یه وکیل قرار دارم.»

بهار گفت: «برای مهاجرت؟»

سارا سرش را تکان داد و گفت: «آره، من زودتر برم .ببخشید.»

بعد، با عجله با ما دست داد و به طرف در به راه افتاد.

نگاهی به بهار کردم و بعد، هر دو به طرف سلف راه افتادیم. بهار گفت: «این روزا همش یادِ اون تیکه از نمایشنامه ی سه خواهر میوفتم که داشتن با هم بحث می‌کردن، بعد فکر کنم ورشینین داشت می گفت ما باید کار کنیم تا آیندگانمون خوشبختی رو تجربه کنن و توزنباخ می‌گفت زندگی همیشه همین شکلی میمونه. و واقعا زندگی همین شکلی می‌مونه. اصلا چرا چند دهه پیش روسیه رو با الآن خودمون مقایسه کنیم، ما ها حتی با چند سال پیش خودمونم تفاوتی نکردیم. هیچی... زندگیمون همون شکلی که بود، مونده سحر... مهم نیست ما چیکار می کنیم، مهم نیست چقدر سخت تلاش کنیم، نه دستمون به آرامش می‌رسه و نه خوشبختی...»

بعد، سرش را تکان داد و گفت: « شایدم اینا فقط چرت و پرتای یه آدمیه که پر از ناکامیه برای این‌که خودشو آروم کنه، اما من نمی تونم خودمو قانع کنم که همه ی این دویدنا یه روزی قراره نتیجه بده و نمی تونم خودمو قانع کنم که از دویدن دست بکشم... همش با خودم فکر می کنم تمومش یه چرخه ی باطله، ولی نمی تونم ازش دست بکشم. شاید این همون انگیزه‌ی بقای لعنتیه، واقعا نمی‌دونم... انگار فقط زنده ایم و زندگی واقعی داره ما رو پس می‌زنه. انگار دیگه هیچ چیز واقعی نیست و همه چی یه دروغ وحشتناکه. همه‌ی اینا...خیلی، خیلی ترسناکه سحر.. .بعضی وقتا به سارا حسودیم می‌شه که اینقدر داره با انگیزه برای چیزی که مدام داره ازش فرار می‌کنه می جنگه. می دونی چند بار درخواست پذیرش فرستاده و رد شده؟ اما هنوز داره به امید پیدا کردن خوشبختی یا زندگی واقعی یا هر چیزی که اسمشو می‌ذاره، بیرون از این‌جا، می جنگه..»

از پله ها بالا رفتیم و همان طور که به طرف ورودی سلفِ بانوان که با دیواری از سلف آقایان جدا شده بود، می‌رفتیم،گفتم: « زندگی از همه‌ی ما یه جنگجو می‌سازه. فقط میدونِ جنگمون باهم فرق داره، و گرنه اصل جنگیدن مون هیچ تغییری نمی کنه. یه سریامون بعد یه مدت تسلیم می‌شیم و یه سری دیگه ام تا آخر عمر برای رسیدن به چیزی که در آخر نمی رسن، می جنگن. روایت تکراری نسل آدم! هیچ توضیح دیگه ای برای داستان هیچ کدوممون به جز این وجود نداره.»

بهار، سرش را تکان داد و همان طور که داشت نگاهم می کرد، پلاستیک بلندی را که جلوی ورودی سلف زده بودند تا مانع از خروج هوای گرم و ورود هوای سرد شود را کنار می‌زد، گفت: « به عنوان یه جنگجوی از نفس افتاده الآن این‌قدری گرسنه ام و هوس املت و نون بربری کردم که دل و دینمو برای یه بشقاب املت و دو تا تیکه نون بربری بیاتم، میدم!»

همان طور که به طرف پیشخوان سلف می رفتیم و من از گرم بودن هوای داخل سلف، روحم به پرواز در آمده بود، خندیدم و گفتم: «منم همین طور! دنیا رو که نمی تونیم فتح کنیم، بیا حداقل املتا و نون بربری های سلف رو فتح کنیم و به قهقهرا بکشیمشون!»

سرش را تکان داد و گفت : «تو عمرم با هیچ حرفی اینقدر موافق نبودم!»

بعد، رو به مسئول سلف کرد و گفت: «دو تا املت لطف می کنین؟»

سهی نوری

آنلاین

پشـت پرده‌ی کلاس‌های چه میگذرد؟

ساعت هفت صبح با صدای دل انگیز آلارم گوشی بیدار می شوید. به به چه صبح زیبایی! اصلا چرا هفت صبح بیدار شده اید؟ همین آلارم بی زبان که اگر می توانست چند کلمه حرف زیبا و خوش رنگ و لعاب نثارتان می کرد. از این گذشته، اگر دست و پا داشت که حتما با یک روش دیگری بیدارتان می کرد! واقعا خیلی صبور است! هر روز هر روز، هی دینگ دینگ زنگ می زند. آن هم نه یک بار، نه دوبار، هر دفعه صد و شانزده بار باید زنگ بزند. هی! آلارم بیچاره دوام بیاور بالاخره یک روزی می رسد که نه تو باید ساعت هفت صبح این همه به خودت فشار بیاوری، نه این دانشجویان فلک زده مجبورند که صدای زیبای تورا تحمل کنند جانم!

آهان! کلاس، درس، دانشگاه! با احتیاط خیلی زیاد پتو را کنار می زنید. بعد از مراسم خیلی طولانی و سخت وداع، از تخت خواب گرم و نرمتان بیرون می روید و صورتتان را می شویید تا خواب از سرتان بپرد. اگر چند باری که نزدیک بود در آغوش محکم دیوار فرو بروید را در نظر نگیریم، واقعا خواب از سرتان پریده! در راه برگشت از ته قلبتان زیر لب به دانشگاه و کلاس و درس و هفت صبح ابراز علاقه می کنید. با قدم های محکم و شور و شوق زیاد به سمت اتاقتان روانه می شوید.

لپ تاپ عزیز تراز جانتان را به آغوش کشیده و باز هم به تخت خواب پناه می برید. پس از تلاش های فراوان بالاخره موفق می شوید که به کلاس وارد شوید. حتما می پرسید منظور از تلاش فراوان چیست؟

بعد از سه بار اشتباه در وارد کردن رمز، هفت بار خروج غیر اختیاری از کلاس که به لطف سامانه ی پر قدرت و بی نقص «دان» اتفاق می افتاد، همچنین شانزده بار تلاش برای وصل شدن صدای استاد جان، به کلاس پر بار و مورد علاقه ی خود می رسید. اما درست در همان لحظه ای که حس می کنید همه چیز به ثبات رسیده، ناگهان از لپ تاپ خود صدای موجودات فضایی را می شنوید! نگران نباشید. شما یکی از برگزیدگان سیاره ی زمین نیستید و هیچ موجود فضایی هم قصد برقراری ارتباط با شما را ندارد! فقط کمی، مقدار خیلی کمی اینترنت ضعیف است!

و اما سوال اصلی اینجاست: در چنین مواقعی چه کاری انجام می دهیم؟

بله دوست من! کاملا تصمیم درستی گرفته اید. در چنین شرایطی با استفاده از صفحه کلید وسیله ی مورد نظر، به همراه حس شادمانی، رضایت، غرور و نیت قبلی در ابتدای کلاس می نویسید:

«سلام استاد، صبحتون بخیر»

در مرحله ی بعد، ولوم را تا کمترین حد ممکن پایین آورده و در صورت عدم رضایت، صدا را کاملا قطع می کنید و آلارم را نزدیک پایان کلاس تنظیم می کنید.

(توجه داشته باشید گفتن «خسته نباشید» به استاد در پایان کلاس از نکات مهم این فرآیند است!) در ادامه پتو را با عشق به آغوش کشیده، لبخندی می زنید، چشمان خود را می بندید و خود را به عالم پر رمز و راز خواب و رویا می سپارید.

خب دوستان، اینگونه با موفقیت در کلاس صبح شرکت می کنیم. مبحث بعد در مورد کلاس های ظهر است. خب طبیعتا وقتی شما در منزل تشریف دارید، می خواهید ناهار را در کنار خانواده میل کنید. از آنجایی که تحمل دوری از کلاس را ندارید، استاد جان را هم در کنار خود قرار می دهید و در کمال آرامش در کنار خانواده ناهار را میل می کنید. خب بعد از ناهار هم که نمی شود از خواب ظهر گذشت!

(البته عده ی کثیری از هم نسلان ما، از خواب شب و صبح و ظهر و عصر و...کلا هیچ خوابی نمی گذرند.)

حالا می رسیم به مبحث سوم. این قسمت برای دوستان عزیزی است که به دلیل تنبلی بیش از حد با سعی و تلاش فراوان،

در روز مقدس انتخاب واحد کلاس های خود را بعد از ظهر انتخاب کرده اند. استاد محترم! ما هم انسانیم! اصلا بعد از ظهر که فقط زمان رسیدگی به دوستان است. از آنجایی که همه ی ما بلا استثنا انسان های بسیار قانون مندی هستیم، تمام روز هایی که این ویروس منفور، کرونا، شهر را به نیمه تعطیلی کشانده، در حال رعایت قرنطینه هستیم. اصلا مگر می شود وقتی کادر درمان با همان نگاه های مظلوم، در فضای مجازی و رسانه از ما می خواهند در خانه بمانیم، بعد از ظهر را بیرون از خانه سپری کنیم؟

خب بیایید تصور کنیم که شاید کسی خدایی نکرده دلش خواست با دوستانش راهی کافه شود و قهوه ی اسپرسوی دوبلی هم میل کند. (البته با رعایت پروتکل های بهداشتی) در این صورت باز هم استاد را در تلفن همراه هوشمند با خود همراه می کند. هر چند دقیقه هم در جواب استاد که می گوید :« بچه ها صدای من واضح است؟» علامت مثبتی می فرستد و در حالی که نهایت احترام را برای کلاس و درس و استاد قائل شده، قهوه را با ژست روشنفکرانه ای بر می دارد و در جواب حرف دوستان می گوید: « به نظر من نسل جدید اتفاقات خوبی را رقم خواهد زد.» نکته اینجاست که منظور از نسل جدید، همین نسل دانشگاه گریز و کلاس گریز است!

بی شک این همه توجه و علاقه و فداکاری نسبت به کلاس های آنلاین، عواقب بسیار زیبایی را هم به دنبال دارد.

ضمن این که امیدوارم از این کلاس های آنلاین لذت ببرید، به اطلاعتان می رسانم که در پایان ترم به نکته ی جالبی برخورد خواهید کرد. در پی تلاش های فراوانی که جهت کسب علم و دانش انجام داده اید، نتایج درخشانی را به دست خواهید آورد. در بهترین حالت، در قسمت مشاهده ی نتایج سایت دوست داشتنی «آموزشیار»، با نمرات تک رقمی در چند درس بسیار ناچیز مواجه خواهید شد .در بدترین حالت هم به مشروطی دست خواهید یافت.

و اینگونه می شود که در آینده ی نه چندان دور نسلی از فارغ التحصیلانی خواهیم داشت به نام «فارغ التحصیلان آنلاین».

خب دانشجویان عزیز در این جلسه موارد پیچاندن کلاس آنلاین و همچنین عواقب آن را با تدریس استاد (همان استاد محترمی که کلاسش را به هزار و یک بهانه، نرفتیم) بررسی کردیم. اما در آخر از مزایای این کلاس ها هم غافل نشوید. از وقتی کلاس های حضوری از صندلی و تخته به کلاس های آنلاین با تلفن هوشمند و لپ تاپ کشیده شده، ما زمان بیشتری را در کنار خانواده سپری می کنیم.

از ترافیک صبحگاهی و عصرگاهی و به عبارت دیگر، ترافیک همیشگی تهران راحتیم. به پدر و مادر خود نیکی می کنیم و هزار و یک مزیت دیگر.

اما صادقانه باید بگوییم که همه دلتنگ دانشگاه هستیم. دلتنگ همه چیز! ماموران حراست مهربان، کلاس های درس حتی اگر کلاس معادلات دیفرانسیل هفت صبح باشد. بیایید اعتراف کنیم حتی برای غذای سلف هم دلتنگیم!

در پایان، ضمن آرزوی نابودی دوست و برادر عزیزمان کرونا، اوقات خوشی را در کلاس های مجازی برایتان آرزومندم.

تا تحلیل و بررسی های دیگر بدرود.

نویسنده : مبینا جلیلی

بهترین دانشـگاه‌های جهـان

تایمز هایر اجوکیشن
(Times Higher Education)
مجله ی هفتگی در بریتانیا است. این نشریه مجله ای پیشرو درباره ی اخبار و اطلاعات آموزش عالی و تحصیلات عالی در بریتانیا است. نخستین شماره ی این مجله در اکتبر۱۹۷۱ منتشر شد.
این نشریه هر ساله طبق معیار های در نظر گرفته شده ای، لیستی از بهترین دانشگاه های جهان منتشر می کند. در سال ۲۰۲۰ لیستی از ۱۰۰ دانشگاه برتر جهان منتشر کرد که در اینجا ۵ عدد از بهترین دانشگاه های جهان را طبق این لیست به شما معرفی می کنیم.
اما سوال اصلی اینجاست که معیار های مورد نظر این نشریه چیست؟

این ۵ فاکتور مهم برای سنجش دانشگاه ها عبارتند از:
تدریس (محیط آموزش)

تحقیق (حجم تحقیقات، دستاوردها و اعتبار سنجی)

استنادها (تأثیر تحقیق)

نگاه بین‌المللی (کارمندان، دانشجویان و تحقیقات)

ارتباط با صنعت و میزان درآمدهای بدست آمده از این طریق (انتقال دانش)

دانشگاه آکسفورد (University of Oxford)
«دانشگاه آکسفورد» یکی از معتبرترین دانشگاه های انگلیس است، که برای چهارمین بار پیاپی به عنوان برترین دانشگاه جهان انتخاب شده است. این دانشگاه قدیمی‌ترین دانشگاه در منطقه انگلیسی زبان و دومین دانشگاه قدیمی در جهان (بعد از دانشگاه بولونیا) است. بیش از ۹۵ درصد فارغ التحصیلان این دانشگاه در شرکت های بزرگ و مطرح مشغول به کار می شوند و این آمار نشان دهنده ی عملکرد منحصر به فرد «دانشگاه آکسفورد» است. با توجه به درخواست های زیادی که هر ساله دانشجویان از سراسر جهان برای این دانشگاه ارسال می کنند، تنها تعداد محدودی از این درخواست ها پذیرفته می شود. همچنین این دانشگاه از زیباترین دانشگاه های جهان از نظر معماری به شمار می آید.

مؤسسه فناوری کالیفرنیا
(California Institute of Technology)
«مؤسسه فناوری کالیفرنیا» یکی از دانشگاه های معتبر و خصوصی آمریکا است که در پاسادنا در ایالت کالیفرنیا قراردارد. چیزی که این دانشگاه را از مابقی رقبای خود متمایز می کند، اندازه ی کوچک این دانشگاه است. این مؤسسه تنها ۲۲۵۰ دانشجو دارد که از این تعداد ۱۰۰۰ نفر در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل هستند. آزمایشگاه پیشرانه جت که متعلق به ناسا می‌باشد تحت اداره این دانشگاه می‌باشد. این دانشگاه همچنین فرصت های عالی برای مطالعه، اجرای موسیقی، تئاتر و هنرهای تجسمی را به دانشجویان خود می دهد. هرچند که مؤسسه فناوری کالیفرنیا یک دانشگاه خصوصی است، اما بیش از نیمی از دانشجویان این دانشگاه کمک هزینه تحصیل دریافت کرده‌اند. میزان این کمک هزینه‌های تحصیلی که مؤسسه در اختیار دانشجویان خود قرار می‌دهد مبلغی حدود ۳۸,۹۸۳ دلار آمریکا است.

دانشگاه کمبریج

(University of Cambridge)

«دانشگاه کمبریج» در شهر کمبریج (بریتانیا) در کناررودخانه گم واقع شده است. این دانشگاه دومین دانشگاه انگلیسی زبان و سومین دانشگاه قدیمی در جهان به شمار می آید. «دانشگاه کمبریج» مانند «دانشگاه آکسفورد» دارای یک سیستم کالجی است. تمامی ۱۸۰۰۰ دانشجوی متعلق به کالج های این دانشگاه می توانند در هر کالج تحصیل، استراحت و زندگی کنند. کمبریج ۳۱ دانشکده دارد که ۳ عدد از آن ها فقط برای خانم هاست. همچنین این دانشگاه دارای بیش از ۱۵۰ عدد دپارتمان دانشگاهی است. «آیزاک نیوتن» و «جان هاروارد» از جمله افراد برجسته‌ای بوده‌اند که در تاسیس این دانشگاه نقش پر رنگی ایفا کرده‌اند. نکته جالب در مورد این دانشگاه و «دانشگاه آکسفورد» این است که به دلیل قدمت بالا و تاریخی بودن این دو دانشگاه، به آن‌ها لقب «دانشگاه های باستان» داده‌اند و نام آن‌ها را «آکسبریج» نهاده‌اند. طبق مقاله ای درسایت یو اس نیوز هیچ دانشگاهی مانند این دانشگاه در تغییر جهان نقش نداشته است!

دانشگاه استنفورد

(Stanford University)

«دانشگاه استنفورد» یکی از معتبرترین دانشگاه‌های جهان است که در استنفورد، در نزدیکی شهر سانفرانسیسکو در ایالت کالیفرنیا قرار دارد. این دانشگاه که در منطقه دره سیلیکون در ایالت کالیفرنیا قرار دارد، نقش برجسته‌ای در اقتصاد این شهر ایفا می‌کند و بسیاری از شرکت‌های معتبر در زمینه فناوری اطلاعات توسط فارغ التحصیلان این دانشگاه تأسیس شده اند. از مشهورترین این شرکت‌ها می‌توان به «سان مایکروسیستمز»، «هیولت پکرد»، «یاهو»، «گوگل»، «الکترونیک آرتز» و «سیسکو» اشاره کرد. شصت جایزه نوبل و هفت مدال فیلدز از جمله جوایز کسب شده توسط این دانشگاه است. در حال حاضر این دانشگاه دارای ۷۰۰۰ دانشجوی کارشناسی و ۹۰۰۰ دانشجوی تحصیلات تکمیلی است. بودجه تحقیقاتی در نظر گرفته برای این دانشگاه مبلغی حدود ۱٫۲۲ میلیارد دلار است و بیش از ۵۰۰۰ پروژه تحقیقاتی در این دانشگاه در حال اجرا می‌باشد. ورود به این دانشگاه و تحصیل در آن بسیار مشکل است و تنها دانشجویانی می‌توانند در این دانشگاه تحصیل کنند که توانایی‌های بالایی از خود نشان دهند. «استیون هاوکینگ» فیزیکدان و کیهان‌شناس معروف انگلیسی، «دانشگاه استنفورد» را دانشگاهی منحصر به فرد در آمریکا و دنیا می‌دانست.

مؤسسه فناوری ماساچوست

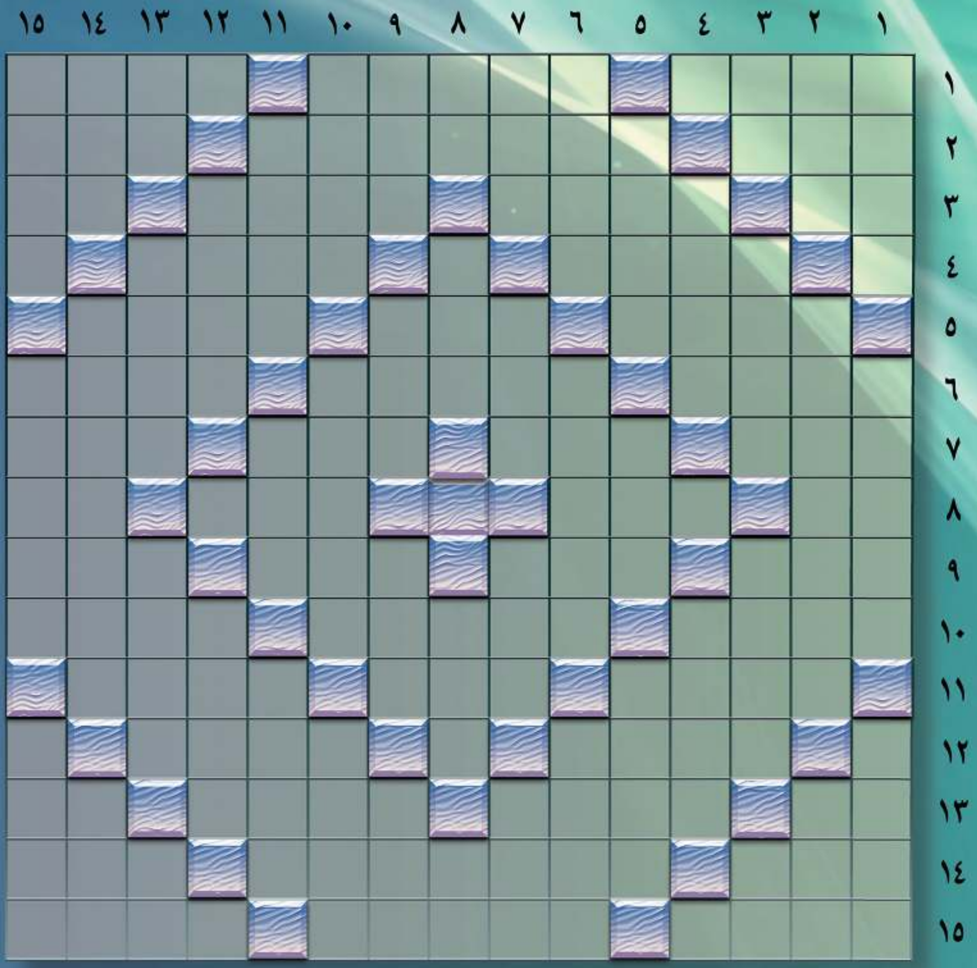
Massachusetts Institute of Technology

«موسسه فناوری ماساچوست» در اواسط قرن ۱۹ میلادی تأسیس شده است و از بدو تأسیس در تلاش برای حمایت‌های مالی دانشجویان نیازمند و اعطا کمک هزینه های تحصیلی به آن‌ها بوده است. «مؤسسه فناوری ماساچوست» برترین دانشگاه دنیا واقع در شهر کمبریج در ایالت ماساچوست آمریکا است و معمولاً با نام اختصاری آن یعنی اِم‌آی‌تی شناخته می شود. دانشگاه ام‌آی‌تی همه ساله به عنوان بهترین دانشگاه مهندسی جهان انتخاب می‌شود. تنها هشت درصد دانشجویانی که برای تحصیل در این دانشگاه اقدام می‌کنند، اجازه ورود خواهند یافت و فارغ التحصیلان این دانشگاه در شرکت‌رهای بزرگی مثل «آمازون»، «گوگل» و «اپل» مشغول به کار می شوند.

گردآورنده: مبینا جلیلی

کلمات را بیاب

افقی:
۱- ماده ای است که از درخت بلوط به دست می آید - برادر حضرت موسی - بسیار سخن چین ۲- زیبا و نیک - از دوران زمین شناسی - گوسفند ۳- دفاع فوتبال - برزن - عدد بلبل - محل ورود، مروارید درشت ۴- یک بار، آفریدگار - سخنور و شاعر نابینای یونان ۵- کفش پاشنه دار، پنجره ی رو به حیاط - پیامبر - پارسای دیر نشین ۶- جامه - منحرف - دام خرد ۷- باربر و نوکر، جای بسیار تاریک - سلام تلفنی، میوه ی زمستانی، شعله ی آتش - فرو بردن غذا - خر تازی ۸- پول ژاپن، پول آسیایی، پول قدرتمند آسیا - نوعی پارچه - شهر بادگیر ها، استان کویری - ضمیر اشاره، اشاره به دور، از خواهران برونته ۹- خواب، نام مرغی، نیاز و حاجت - رودی در یوگسلاوی - شهر آذربایجان غربی - چه کسی ۱۰- بزرگان - خندان لب - نوعی شنا ۱۱- بازدارنده - پست - جوهر مازو ۱۲_ دوزخ - مطالعه اجمالی ۱۳- سطح، چهره، مایه پیشرفت بعضی ها - نزدیک شده - دعای صبح جمعه - حرف مشایعت ۱۴- قرقی - کشوری دارای تکنولوژی پیشرفته - سریش ۱۵- وسیله ی برقی اتومبیل - آزمایش، امتحان - سنبله نورسیده ذرت



عمودی:
۱- کنده کاری روی چوب - کشاورز - آرامگاه ۲- غربال، سرند، مویز - بالابر برقی - جنبیدن ۳- باد سرد - سوره قرآن - بافنده - تردید، دودلی، از مبطلات نماز ۴- نوار ضبط صوت - اسب سیاه ۵- هیئت منصفه - الفت، خوگرفتن، همنشین جن - سیمرغ ۶- آدم خبر چین - گلرنگ - چاشنی صبحانه ۷- وسیله درود گری - رشد کردن - گوالیدن - میخ - زراعت، قد و قامت ۸- نشانه مفعولی - نخوت - ریسمان، مفصل - شهر مذهبی، شهر سوهان ۹- چوب دستی - امر به یافتن - حقارت و پستی - امر نهی از دویدن ۱۰- سلاح جنگجوی قدیم - گازی در خورشید - جدید و امروزی ۱۱- روکش لباس - نام بتی - خاک گور، خاک، مقبره ۱۲- خاکستر - آهنگر انقلابی ۱۳- پیشوای زرتشتی - گروگذاری - گوشه ی ورزشی - همراه خل ۱۴- قطب مثبت، عدد مجهول - حمله ی هوایی - چه بسیار ۱۵- گوهری سبز رنگ - جوی مصنوعی، ترعه - سیم ضخیم،پایتخت افغانستان

آینده برای
شما جوانان است
عزیزان !
بسیاری از آنچه را
ما دیده و آزموده‌ایم،
نسل شما هنوز نیازموده
است. ما دیده‌ایم و شما
خواهید دید. دهه‌های آینده
دهه‌های شما است و شمایید که
باید از انقلاب خود حراست کنید و آن را
هرچه بیشتر به آرمان بزرگش که ایجاد
تمدّن نوین اسلامی و آمادگی برای طلوع
خورشید ولایت عظمی (ارواحنافداه) است،
نزدیک کنید.
۹۷/۱۱/۲۲
رهبر انقلاب
بخشی از بیانیه رهبر انقلاب
به مناسبت ۴۰ سالگی
پیروزی انقلاب اسلامی

به نـــام دادار هــــــور

کانون علمی فرهنگی هور در آبان ماه سال ۱۳۹۵ تاسیس گردید
اکنون بعد از گذشت سه سال این کانون با انجام فعالیت های فرهنگی و علمی و ورزشی ،جایگاه خود را میان دانشجویان و اساتید دانشگاه پیدا کرده است. این کانون در زمینه های علمی، تئاتر، دوبله، نشریات دانشجویی ،کارگاه های کارآفرینی ،جشن ها و مراسم ، مستند ،اکران فیلم، فعالیت های ورزشی و به طور کل در فعالیت های فرهنگی علمی و دانشجویی فعال می باشد.امروز ما خوشحال هستیم که بعد از گذراندن سه سال و عبور از مانع های بسیار در خدمت شما دوستان هستیم تا به اندازه ی توان خود وبه یاری خداوند متعال حافظ و ترویج دهنده ی ارزش های فرهنگی و علمی جامعه ی اسلامی، برای دانشجویان این مرز و بوم باشیم. شما دوستان نیز با ثبت نام در کانون علمی فرهنگی هور، تخصص خود را بپرورانید و همچنین در اهداف بزرگ ذکر شده همراه ما باشید. شما می توانید از طریق راه های ارتباطی ذکر شده در فضای مجازی و نیز مراجعه حضوری به دفتر کانون علمی فرهنگی هور واقع در مجتمع آیت الله هاشمی رفسنجانی (ره) به عضویت کانون درآیید.

با تشکر از همراهی شما بزرگواران

clubhoorchannel

این نشریه دانشجویی با حمایت و پشتیبانی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی منتشر می شود

آدرس :اشرفی اصفهانی، بالاتر از میدان پونک، بلوار امام حسن(ع)، مجتمع دانشگاهی آیت الله هاشمی رفسنجانی(ره)، طبقه همکف دانشکده فنی